— Trop d'écrans : l'alerte de 50 psys —

PSYCHOLOGIES
PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°326 | 4€ | FÉVRIER 2013

N°326 | FÉVRIER 2013 | 4€

SOPHIE MARCEAU

Mon coaching de vie avec *Psychologies*

Couple
Pourquoi est-on jaloux de l'ex ?

Thérapie
Oser parler du prix de ses séances

Enfants
Ces amitiés qui les font grandir

L'autopsy
« Je ne sais pas engager la conversation »

IMAGE DE SOI
FAUT-IL SE PLAIRE POUR S'AIMER ?

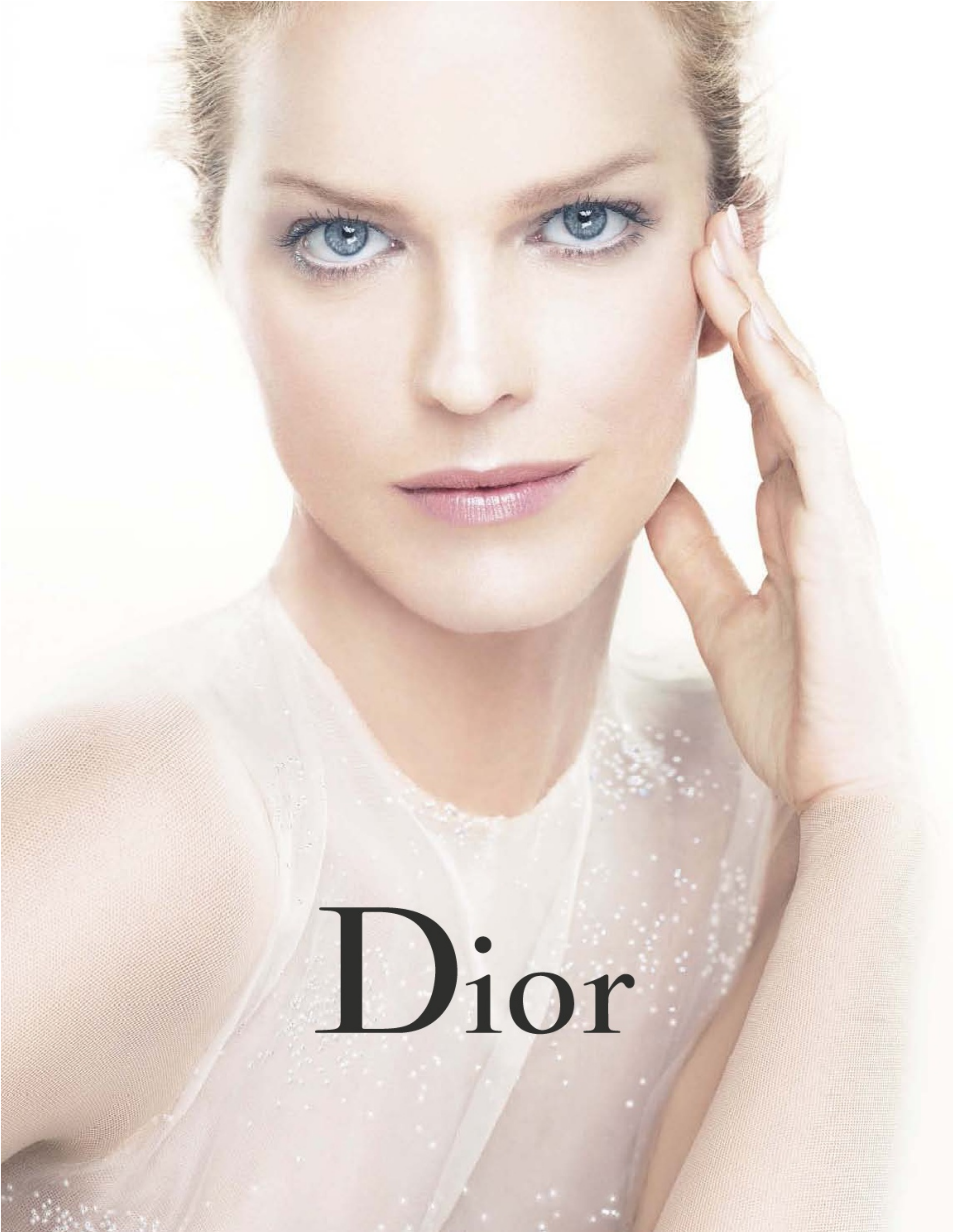
ÉMOTIONS
Comment en faire une force

TEST : Peur, tristesse, colère… Laquelle vous domine ?

Matthieu Ricard : « Pleurer sur soi ? Quel intérêt ? »

M 01751 - 326S - F: 4,00 €

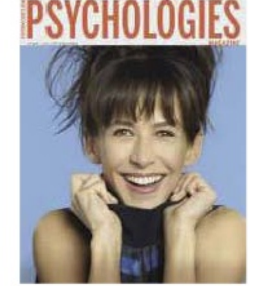
AND : 4€ / A : 6€ / CAN$: 9,50 CND / D : 5,80 € / DOM S : 5,50 € / CH : 8,50 FS / ESP : 4,70 € / FIN : 7€ / IT : 4,70 € / GRE : 4,70 € / LUX : 4 € / MAR : 30 MAD / MAY : 10 € / PORT.Cont : 4,70 € / POLY.A : 2000 CFP / TUN : 5,40 TND


Dior


Notre voyage en Indonésie ce sera
60 % beauté extérieure, 40 % paix intérieure
À vous de fixer les frontières
NOTRE VOYAGE
BALI
ITINÉRAIRE À LA CARTE 10 JOURS
À PARTIR DE 960€*
PRIX PAR PERSONNE HORS VOLS
NOUVELLES FRONTIERES
300 agences expertes . 0825 000 825 (0,15 €/min)
nouvelles-frontieres.fr
World of TUI
*Exemple de prix en basse saison, par personne, base 2 participants, itinéraire à la carte de 10 jours/7 nuits «Bali, le coeur des Dieux», selon disponibilité, à certaines dates, hors vols A/R. Hébergement et repas selon programme. Hors frais de dossier. Offre soumise à conditions. Renseignements dans votre agence
TUI France – IM093120002 – RCS Bobigny 331 089 474
Paysages recomposés. Photos : Getty Images/Corbis. HAVAS WORLDWIDE PARIS

SOMMAIRE

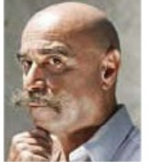
FÉVRIER 2013



Couverture : Emanuele Scorcelletti pour *Psychologies*
Stylisme : Francine Jacob
Maquillage : Anne Guilmard
Coiffure : Bernard Friboulet pour le salon Très confidentiel, avec l'Essence absolue Shu Uemura Art of Hair



NOS CHRONIQUEURS






LES ENQUÊTES

SOMMAIRE

FÉVRIER 2013



Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, une tendance… Sur France Info, tous les lundis à 14 h 47, et sur France-Info.com.



110 *Marie Balmary, l'alliance de la Bible et du divan.*



EN CADEAU ! Avec votre magazine grand format, le livre *Mon ado et moi, le petit guide anticrise* de la collection "Inédit" de *Psychologies*.

Si vous êtes abonné, nous serons très heureux de vous envoyer ce guide GRATUITEMENT sur simple demande par écrit à *Psychologies magazine*, BP 50002 LILLE Cedex 9, ou par téléphone au 02 77 63 11 27, ou par e-mail à abonnementpsychologies@cba.fr.

Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un encart posé Clarins sur l'ensemble des exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart posé Dr Pierre Ricaud sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart *L'Express* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *Santé magazine* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.

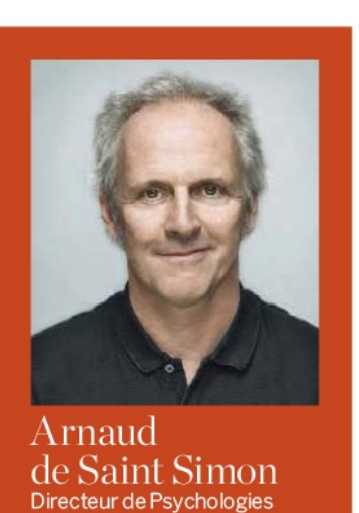




Écran total

L'enquête que nous publions sur notre relation aux écrans a suscité des débats internes : un manque de recul et d'expertise incontestable, la crainte qu'elle apparaisse comme réactionnaire face à un progrès le plus souvent positif, ou encore qu'elle témoigne d'une fracture générationnelle et ringarde (« c'était mieux avant »). Une nouvelle querelle des anciens contre les modernes ? Pourtant, l'immense majorité des Français – tous âges confondus – interrogés dans notre sondage et la cinquantaine d'experts qui ont signé notre appel (lire p. 105) le confirment : nous nous laissons envahir par les écrans et nous avons besoin de leur trouver une juste place.
À titre personnel, je trouve la révolution des technologies de l'information et de la communication fascinante et inéluctable. Mais je suis d'accord avec le psychiatre Christophe André lorsqu'il déclare que, « comme l'argent, les écrans sont de bons serviteurs, mais de mauvais maîtres ». J'ai du mal à résister aux sollicitations permanentes au travail et je laisse les mails entrants interrompre régulièrement les priorités de ma journée.
Il m'est aussi parfois difficile de débrancher le week-end ou en vacances. Ce n'est pas tant la qualité des relations que je trouve altérée – certes, nous sommes moins attentifs à l'autre, mais les réseaux sociaux sont un formidable créateur de liens – que la présence à soi : avec un écran toujours à portée de main, les moments de solitude, de rêverie ou d'ennui sont rares. Mais c'est pour les plus jeunes, nés avec, que je me pose le plus de questions. Encore une fois, Internet est une formidable fenêtre sur le monde et leurs amis, et leur agilité souvent m'épate. Mais je suis obligé de surveiller en permanence mon petit dernier, attiré comme un aimant. Je suis inquiet de voir le mal qu'ont mes ados à se concentrer tant ils sont sollicités en permanence par leurs messageries instantanées, le mal qu'ils ont à se poser, à réfléchir – à quoi bon, posons la question à Google –, ou à être un minimum présents tant ils passent d'heures quotidiennes sur les réseaux sociaux.
Alors que faire face aux risques que nous avons recensés ? Les codes de bonne conduite se multiplient dans les entreprises, l'Académie des sciences vient de publier une liste de bonnes pratiques, Internet foisonne de tests pour évaluer notre degré de dépendance. En fait, il s'agit simplement d'en prendre conscience. Après, les solutions sont simples : essayer d'aller vers les écrans uniquement quand nous en avons besoin, et comme c'est difficile, s'obliger à des moments « sans » – laisser son portable chez soi, ne pas envoyer de mails le week-end, etc. Il faut aussi un peu de courage et de volontarisme : privilégier le face-à-face au travail même si le mail va tellement plus vite, ne pas lâcher avec ses enfants… en leur montrant l'exemple.
Je commence mal en vous proposant de prolonger cette conversation sur arnaudss@psychologies.com, de me suivre sur Twitter @arnaudpsycho ou encore de lire notre blog expert « Ma vie numérique » (blogs.psychologies.com/ma-vie-numerique).

P.-S. : Merci pour les nombreux mails de qualité que vous m'avez envoyés suite à mon édito sur le mariage pour tous. Nous les avons publiés sur psychologies.com.



RÜDY WAKS POUR PSYCHOLOGIES

Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Président du Directoire : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

Conseil de surveillance. Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin) **Vice-président :** Bruno Lesouëf **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directeur de la rédaction : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com

Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, Vinciane Desprets, Cynthia Fleury, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Charles Rojzman, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry, Laurent Bègue (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet ; Anne B. Walter (première séance) ; Safia Bouda (SR)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76)
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque : Juliette Pascal (83 77) juliette.pascal@lagardere-active.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES•COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice déléguée : Bergamote Bazerolle (99 56)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)
Responsable marketing et partenariats : Florence Kaighobadi (99 34)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : février 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

• Publicité magazine

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) sophie.gabriel@lagardere-pub.com
Directrice de clientèle : Marie-Christine Lanza (85 47) mariechristine.lanza@lagardere-pub.com
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (92 99) andrea.acquaviva@lagardere-pub.com, Floriane de La Villarmois (92 97) floriane.delavillarmois@lagardere-pub.com, Frédérique di Manno (83 62) frederique.dimanno@lagardere-pub.com
Planning : Marie-Ange Leite (83 96) marieange.leite@lagardere-pub.com
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88) sylvie.patout@lagardere-pub.com

• Publicité Internet

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) sophie.gabriel@lagardere-pub.com
Directrice de publicité : Élodie Dratler (92 95) elodie.dratler@lagardere-pub.com
Directrice de marques : Pom Madendjian (82 81) pom.madendjian@lagardere-pub.com

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrice de clientèle Thérapies : Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com
Chef de publicité : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Italie
Hearst Magazines Italia. Viale Sarca, 235. 20126 Milano. Tél. : +39 02 66 19 100.
Rédactrice en chef : Lucia Rappazzo **Directeur de la régie :** Claudio Brenna
Directrice commerciale : Laura Giovanozzi

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications SA, 4 Benaki street, PS15238 Chalandri.
Tél : +30 210 60 62 700. **Éditrice :** Maria Bombola **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakaina
Directeur commercial : George Piriochos **Directrice de publicité :** Hélène Mallios

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €.
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon.
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse







10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



– Je me suis trompée, Michel : tu n'es pas le soleil de ma vie. Tu es le soleil de la vie de Youki.



Claude Halmos

est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, 2010 et 2011) et de *Dis-moi pourquoi* (Fayard, 2012).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Mon petit garçon va-t-il enfin m'obéir ?

Mon enfant a 2 ans et demi et il touche à tout. Je lui ai expliqué, mais il continue, alors je le frappe, il ne me laisse pas le choix. Comment le faire obéir et atténuer ce caractère tordu ? SALLY, VINCENNES

C'est courageux, Sally, de m'avoir écrit. Je vous en remercie et je vais essayer de vous aider. En posant d'abord que votre petit garçon n'a pas du tout, comme vous le croyez, un « caractère tordu ». Si un adulte se conduisait comme il le fait, touchait à tout, jetait les objets, crachait par terre, et faisait cela non seulement chez lui, mais aussi chez les autres, on pourrait – peut-être – le dire « sans-gêne », ce que vous dites de votre fils, et trouver – peut-être – sa conduite « tordue ». Parce qu'un adulte connaît les règles de la vie et, s'il ne les respecte pas, le fait en connaissance de cause. **Un enfant de 2 ans, lui, ne connaît pas les règles. Il a besoin qu'on les lui apprenne. Cela demande toujours beaucoup de patience et beaucoup de temps.** Et cela demande aussi que l'on tienne compte de son « fonctionnement » : un enfant de 1 ou 2 ans a besoin de toucher tous les objets qu'il voit – comme, bébé, il avait besoin de les porter à sa bouche. C'est normal. C'est sa façon de faire connaissance avec eux, et il faut l'accompagner en lui disant leur nom, en l'aidant à appréhender leur texture – lourd, léger, froid, chaud… Et en lui apprenant que certains d'entre eux sont fragiles, ce qui, pour un enfant de cet âge, est difficile à comprendre. L'enfant apprend ainsi peu à peu à reconnaître les objets sans les toucher et à maîtriser ses gestes. S'il ne tient pas compte des avertissements de l'adulte, il faut les lui réexpliquer, mais en aucun cas le frapper.

Quand vous frappez votre enfant, Sally, vous lui faites mal, très mal. Et, votre force étant mille fois supérieure à la sienne, vous le terrorisez. Vous dites que, quand vous l'avez frappé, il reste « sage ». Il n'est pas sage, Sally, il est terrifié. Cela bloque son développement et peut, plus tard, le rendre très violent. C'est pour cela que la loi interdit de frapper les enfants.

Demandez vite – avec votre mari – un rendez-vous au médecin de la PMI [Protection maternelle et infantile, ndlr]. Il (ou elle) pourra parler avec vous et vous aider.

Puis-je protéger mon frère, que notre mère envahit ?

J'ai 23 ans et je n'habite plus chez ma mère, divorcée de mon père. Mon frère de 15 ans vit avec elle et je m'inquiète, car elle ne respecte pas son espace. Comment lui ouvrir les yeux ? ANNAELLE, TOULOUSE

Pour qu'une personne ouvre les yeux, Annaelle, il faut qu'elle ait envie de les ouvrir. Et cela suppose qu'elle souffre de la situation dans laquelle elle se trouve ou redoute que cette situation fasse souffrir ceux qu'elle aime. Or, si j'en crois ce que vous me dites, votre mère ne souffre pas et ne s'inquiète en aucun cas de ce qui pourrait arriver à son fils. Bien au contraire. Elle dispose en effet d'une maison de trois cents mètres carrés et elle la remplit en permanence du plus grand désordre. Jusque-là, c'est son droit. Le problème, c'est que, ayant suivi récemment une formation de feng shui, elle en a, dites-vous, tiré la conclusion qu'il fallait non pas qu'elle range ses affaires, mais qu'elle intervertisse toutes les chambres… sauf la sienne. Elle a donc déménagé la chambre de votre jeune frère dans celle de votre frère aîné, qui ne vit plus là. Mais, toujours pour des raisons de feng shui, elle y a installé aussi son ordinateur et ses papiers. Résultat : votre frère se trouve privé de ce qui était sa chambre et sommé – dans une maison de trois cents mètres carrés – de cohabiter avec l'ordinateur de sa mère. Et avec les divers papiers que cette dernière étale partout, y compris sur son lit (à lui).

Je comprends que cela vous mette en rage. Mais je ne pense pas que ce soit à vous de régler cela. Votre frère a un père – qui est aussi le vôtre –, c'est à lui d'intervenir pour protéger son fils, lui garantir une vie qui ne marche pas sur la tête. Et lui apprendre aussi à résister à sa mère. Votre frère n'aura pas toujours sa grande sœur pour le défendre. Il faut qu'il apprenne à le faire seul. Il en a l'âge, son père peut l'y aider et cela peut vous permettre, à vous, de vous occuper de votre propre vie – à propos elle va bien ?

Comment aider mon mari, qui va très mal ?

Quand mon mari avait 5 ans, son frère de 7 ans est mort d'un accident de la voie publique. On n'a plus jamais parlé de cet accident dans sa famille et on l'a fait vivre comme un enfant unique. Aujourd'hui, du fait de difficultés professionnelles, tout ressort. Il va mal et notre couple est en danger. ANNA, SAUMUR

Vous m'écrivez, Anna : « Du jour au lendemain, il [votre mari] a perdu son frère et on l'a obligé à oublier qu'il en avait eu un. » La façon dont vous résumez ce qui est arrivé au petit garçon que fut votre mari me paraît très juste. Mais la situation que vous me décrivez me semble encore plus grave que vous ne le pensez.

Il arrive en effet que, dans une famille, la mort d'un enfant, parce qu'elle est trop douloureuse, trop inconcevable, ne soit que rarement, voire quasiment jamais, évoquée. Elle se trouve donc exclue du discours, mais elle n'est pas pour autant niée : on sait – on ne sait même que trop – qu'elle a eu lieu, mais on n'en parle pas. **Or, dans le cas de votre belle-famille, ce que vous me dites me fait penser que la mort de ce frère est véritablement niée.** Vous me racontez en effet un déjeuner au cours duquel la mère de votre mari, plaisantant à son propos, a dit : « Heureusement que l'on n'en a fait qu'un, deux, ça n'aurait pas été gérable. » Et ce, avec une telle conviction et une telle force que vous avez pensé que votre mari, qui vous avait parlé de son frère, vous avait menti.

Une telle transformation de la réalité me semble relever de la pathologie. Cette femme a probablement, pour survivre, remplacé la réalité par une autre réalité à caractère délirant : elle n'a jamais eu qu'un fils, personne n'est mort. Votre mari, après avoir vu, à 5 ans, son frère mourir, l'a donc vu disparaître une seconde fois dans l'oubli et le silence imposés. C'est terrible. Et l'on peut comprendre que, subissant aujourd'hui une nouvelle perte – celle de son travail –, tout revienne. Vous me demandez comment l'aider : ce ne peut être, je crois, qu'en lui conseillant de consulter. Il a besoin d'aide.

Pourquoi n'ai-je plus le goût de vivre ?

J'ai 19 ans. Depuis quatre ans, je ne me reconnais plus. Je suis irritable, sur la défensive. J'ai perdu le goût de beaucoup de choses et je m'isole. J'ai vraiment besoin d'aide, répondez-moi s'il vous plaît. KARINE, LYON

Depuis quatre ans ? Mais vous me dites, Karine, que vous ne vivez plus chez vos parents depuis que, alors que vous aviez 15 ans, votre mère vous a mise à la porte. Or vous avez aujourd'hui 19 ans. Vos problèmes semblent donc avoir commencé au moment où vous vous êtes retrouvée hors de chez eux, et vous ne semblez pas faire le rapport. Alors même qu'il y a lieu de le faire, car être chassée à 15 ans du domicile familial est très violent. Cela peut atteindre un adolescent au cœur même du désir qu'il a de vivre. Vous me dites d'ailleurs que, alors que vous étiez auparavant « souriante et pleine de vie », vous n'avez plus d'énergie. Que vous perdez peu à peu l'envie de faire des choses qu'auparavant vous aimiez. Et que vous avez l'impression « de ne plus avoir de place en ce monde ». Cela aussi est compréhensible.

Car votre mère, en vous jetant dehors – avec l'accord de votre père, puisqu'il ne s'y est pas opposé –, vous a forcément plongée dans un questionnement terrible sur la place que vous occupez pour elle et pour lui. Vous me dites que vous pleurez de plus en plus et que vous avez envie de partir très loin, pour vous libérer. Cela m'inquiète. Car l'envie de partir et l'envie de mourir sont parfois très proches, et le langage d'ailleurs le dit : « Partir, c'est mourir un peu. » **Il faut sortir de cette situation, Karine, vous avez raison. Mais pas par une fuite ou par la mort. Il faut en sortir en comprenant ce qui se passe, et surtout ce qui s'est passé.** Car ce qui vous est arrivé suppose une lente et longue détérioration de vos rapports avec vos parents. Trouvez un professionnel qui vous aide. Vous comprendrez ainsi que vous avez une place dans ce monde : celle que, avec ou sans vos parents, vous pouvez construire en vous appuyant sur ce et ceux que vous aimez et sur ceux qui vous aiment.

>>>

france info

Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi et sur france-info.com.



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

À quoi ça sert l'amour si c'est pour être malheureux ? *Robin, 8 ans*

Tu as 8 ans, Robin, mais la question que tu me poses peut se poser à tous les âges : à 18 ans, à 38 ans et même à 98 ans… Elle a fait naître des milliers de peintures, de poèmes, de livres, de chansons. Comme cette vieille chanson française, *Le Temps des cerises*, qui dit : « Si vous avez peur des chagrins d'amour, évitez les belles »… Est-ce à dire qu'aimer rime toujours avec pleurer ? Non, bien sûr. Mais pleurer fait partie des risques que l'on prend lorsque l'on accepte d'aimer. Cela n'arrive pas toujours, mais cela peut arriver. Pourquoi ? Parce que l'autre, que nous aimons, est… un autre. Avec une tête et un cœur que nous ne pouvons pas diriger. Il arrive donc qu'on l'aime, alors qu'il (ou elle) ne nous aime pas ou ne nous aime plus. Et ce n'est même pas parce qu'on est moche ou bête. C'est juste parce qu'on n'est pas celui (ou celle) que cet autre a envie d'aimer à ce moment-là. Un peu comme si on était une super glace à la fraise, la plus super glace à la fraise de toutes les glaces à la fraise. Mais que l'autre ait décidé qu'il n'aimait plus les glaces à la fraise et qu'il allait passer à autre chose, aux glaces au chocolat par exemple. On ne peut rien contre ça.
Alors, évidemment, partant de ce constat, on peut décider de ne plus jamais tomber amoureux. Mais ce serait bête. Aussi bête que de renoncer à toutes les promenades sous prétexte que parfois il pleut. Ce serait comme renoncer à la vie. Et un poète l'a dit de façon très belle. Il s'appelle Alfred de Musset, et tu le liras plus tard. Il dit : « On est souvent trompé en amour, souvent blessé et souvent malheureux ; mais on aime, et quand on est sur le bord de sa tombe, on se retourne pour regarder en arrière, et on se dit : j'ai souffert souvent, je me suis trompé quelquefois, mais j'ai aimé. C'est moi qui ai vécu et non pas un être factice créé par mon orgueil et mon ennui. » C'est beau, non ? Tu vois, les mots des poètes sont capables parfois de soigner les cœurs qui souffrent. J'espère, Robin, que ces mots-là t'aideront…

Où j'étais quand j'étais pas encore dans le ventre de ma maman ? *Diane, 4 ans et demi*

Quand tu n'étais pas encore dans le ventre de ta maman, tu n'étais nulle part, Diane, parce que tu n'existais pas. Les objets, les plantes, les animaux qui t'entourent dans ta maison ou dehors et que tu retrouves tous les matins quand tu te réveilles n'ont pas toujours été là. Pour qu'un objet existe, il faut que quelqu'un le fabrique. Le gâteau que tu as mangé par exemple la dernière fois que tu as mangé un gâteau– j'espère que c'était il n'y a pas trop longtemps, parce que c'est bon les gâteaux… – n'avait pas toujours existé. Avant lui, il y avait de la farine, des œufs, du sucre – et peut-être du chocolat – qu'un monsieur ou une dame – tes parents ou des pâtissiers – ont pris pour en faire un gâteau. Et tu l'as mangé sur une table qu'un menuisier avait, elle aussi, fabriquée un jour. Et c'est pareil pour les plantes du jardin ou de la maison. Elles sont sorties de terre un jour parce quelqu'un a planté une graine.
C'est la même chose pour les enfants. **Au début, il y a un homme et une femme. Ils se rencontrent, ils s'aiment, ils deviennent des amoureux. Et ils s'aiment tellement qu'ils ont envie d'avoir un bébé ensemble.** Alors ils font en sorte qu'un ovule de la maman rencontre un spermatozoïde du papa – ce sont des mots difficiles, mais tes parents, s'ils ne l'ont pas déjà fait, te les expliqueront. Et cette rencontre fabrique un enfant. La maman le porte neuf mois dans son ventre, puis il naît – là encore, tes parents, s'ils ne l'ont pas déjà fait, t'expliqueront comment. Ses parents lui donnent un prénom, de fille si c'est une fille, de garçon si c'est un garçon. Et puis ils l'aiment et ils l'aident à grandir. Et, quand il (ou elle) est devenu grand(e), il (ou elle) peut devenir amoureux(se) à son tour et, s'il (ou elle) le souhaite, avoir à son tour des bébés. C'est la grande aventure de la vie, et elle est quand même drôlement belle, tu ne trouves pas ?

SERGE PICARD/AGENCE VU

COUPLE

Cultiver sa vie à deux

Février, traditionnel mois des amoureux. Mais si la vie à deux en fait rêver plus d'un, il est souvent difficile d'en profiter. Combien sommes-nous à nous plaindre de la routine, des disputes, des compromis à faire, des fréquentes baisses de désir ? Pourtant, le quotidien n'est pas l'ennemi du couple. Au contraire. Et il est possible d'apprendre à mieux communiquer, à rester dans la séduction, à tirer parti de nos différences, à s'entendre sur l'éducation des enfants… et à jouir d'une vie partagée ensemble. À condition d'entretenir son couple, un peu comme l'on prendrait soin d'une plante. Dix experts nous livrent leurs conseils pour cultiver cet art subtil. MARGAUX RAMBERT

Article « Mieux vivre son quotidien », rubrique « Couple ».



« Psychologies » s'associe à l'Orange Society Forum

TABLES RONDES **Cette nouvelle entité a pour mission d'éclairer les changements sociétaux induits par le numérique et de proposer des solutions pour maîtriser son impact sur notre quotidien. Elle organisera des tables rondes d'experts et des forums de discussion sur des sujets comme les conséquences des écrans sur nos vies familiales, comment comprendre les « liens faibles » créés par le numérique ou de quelle façon la géolocalisation change nos vies (lire également p. 102). *Psychologies* animera ces enquêtes et forums de discussion, qui nourriront des sujets dans le magazine et feront l'objet d'un compte rendu détaillé dans un blog dédié, Ma vie numérique (blogs.psychologies.com/ma-vie-numerique).**

Spécial Chandeleur

RECETTES Gâteaux, sandwichs, nems, samossas… Sur notre site, la crêpe se décline sous toutes les formes pour fêter la Chandeleur avec originalité et gourmandise.

Article « Recettes spécial Chandeleur », rubrique « Nutrition ».

TÉMOIGNAGE

« Ma mère souffre d'Alzheimer. Au début, j'essayais de la raisonner lorsqu'elle divaguait, jusqu'à l'épuisement. Désormais, je vis sa maladie comme une leçon de vie sur le lâcher-prise. Elle est tellement dans le moment présent ! Elle a gardé son tempérament joyeux, et même si son esprit s'égare, elle demeure toujours là physiquement pour m'entendre lui dire combien je l'aime. »

ANONYME, 48 ANS

Extrait du témoignage « Alzheimer : je vis la maladie de ma mère comme une leçon de vie », rubrique « Bien-être ».

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES



Découvrez la performance inédite
Hydratante et Apaisante 24H
de la NOUVELLE
Crème Fraîche® de Beauté

Crème Fraîche® de Beauté
NUXE PARIS
CRÈME HYDRATANTE ET APAISANTE 24H
24HR SOOTHING AND MOISTURIZING CREAM
PEAUX SENSIBLES - SENSITIVE SKIN
PEAUX NORMALES - NORMAL SKIN

PEAUX SENSIBLES ET DÉSHYDRATÉES

La nouvelle formule de la *Crème Fraîche® de Beauté* aux 8 laits végétaux et fleurs d'amandier maintient une hydratation complète, intense et continue pendant 24 heures, tout en réduisant significativement les sensations d'inconfort.

Les peaux sensibles, sujettes aux tiraillements, retrouvent une douceur et une souplesse infinies.

Toujours plus addictive... Sa texture crème fouettée et son parfum irrésistible vous feront fondre de plaisir.

NUXE, BELLE PAR NATURE

- EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES -



LE DIVAN

SOPHIE MARCEAU fait son bilan de vie

Nous l'avons vue grandir, jouer, aimer et parfois trébucher. À 46 ans, l'actrice a trouvé l'équilibre.

Complice de longue date de *Psychologies magazine*, elle aime les défis : elle a accepté, avec générosité et simplicité, de jouer le jeu du bilan de vie. **Entre introspection et exercices de développement personnel,** une rencontre inédite.

Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC – Photos EMANUELE SCORCELLETTI



Il est 9 heures, il pleut et la nuit pèse encore. Elle arrive à l'heure exacte, le téléphone greffé à l'oreille, nous fait un signe de la tête pour qu'on la suive à l'étage du café et l'attende. Grand manteau noir sur silhouette fine. Un côté femme hyperactive qui s'apprête à enchaîner les rendez-vous avec gravité. Elle n'a pas l'ombre d'un maquillage et, une fois assise face à nous, son visage s'éclaire comme celui d'une jeune femme totalement disponible. On crève d'envie de lui demander le secret de cette peau sans trace du temps, mais on se retiendra, par crainte de l'agacer avec ce poncif – elle en impose, tout de même… Et parce que ce n'est vraiment pas l'objet de cette rencontre.

Pour redécouvrir Sophie Marceau, une fidèle de *Psychologies*, nous allons tenter un exercice inédit : un bilan de vie, ponctué d'exercices inspirés du développement personnel. Pour en apprendre un peu plus sur elle, si c'est encore possible. Et parce qu'elle se trouve à un moment de sa vie qui s'y prête bien : elle vient d'avoir 46 ans – mais c'est quoi, son secret ? –, et elle est en plein déménagement – l'occasion de faire le tri, de se retourner sur son passé, ce qu'elle en garde et ce qu'elle veut jeter…

On lui soumet la proposition. Des exercices ? Joueuse, elle s'étire : « Il faut que je m'échauffe ! » Et c'est parti pour plus d'une heure et demie d'échange durant lequel elle ne regardera pas une seule fois l'heure ni ne décrochera son téléphone qui n'en finira pas de vibrer. Elle est totalement là. Et telle qu'on se l'imagine : simple et franche.

SON ACTU

CHRONIQUE D'UNE MISÈRE CONJUGALE

Une nuit, une femme entre dans un commissariat pour avouer le meurtre de son mari, que l'on croyait suicidé. Pourquoi ce meurtre, pourquoi cet aveu, pourquoi cette soudaine urgence à être emprisonnée? Après *La Journée de la jupe* (2009), Jean-Paul Lilienfeld nous offre un autre huis clos d'une profonde noirceur[1]. Et comme tout huis clos réussi, celui-là repose sur la rencontre entre Sophie Marceau et Miou-Miou, et sur un dénouement aussi inattendu que bouleversant.

1. Arrêtez-moi de Jean-Paul Lilienfeld, d'après *Les Lois de la gravité* de Jean Teulé (Pocket, "Best", 2008). En salles le 6 février.

Psychologies : Avez-vous déjà fait un « bilan de vie » ?

Sophie Marceau : Oh, j'en fais tous les jours ! Enfin, peut-être pas tous les jours, mais me poser pour tenter d'avoir une image globale de ma vie, oui, je le fais très souvent. J'ai besoin de me recentrer, de me situer par rapport à tout ce qui m'arrive. Je ne me dis pas : « Il faut que je fasse ceci, cela avant tel âge. » Mais j'ai des images en tête vers lesquelles j'aimerais tendre : celles d'une harmonie trouvée en famille, d'une vieillesse douce, entourée de peu, mais bien, dans la nature… Je me projette, c'est ma façon de faire le bilan.

Faites-vous aussi le point sur ce que vous avez réalisé, sur votre passé ?

S.M. : Non, je suis plus feignante pour cela. Je n'aime pas le passé, même le plus proche. La chose finie est déprimante, la chose à faire est accueillante.

L'enfance

Comment, avec du recul, revoyez-vous la petite fille que vous étiez avant la notoriété ?

S.M. : Je n'étais pas superbien dans mes baskets, mais dans le petit monde où j'évoluais, j'étais plutôt épanouie. Tout n'était pas simple, on vivait dans un appartement minuscule, loin de tout, il y avait des soucis dans la famille, mais avec du recul, j'en garde une sensation de liberté et de douceur. J'ai toujours eu une certaine capacité à ne pas m'attacher aux problèmes. Je ne les nie pas, au contraire, je les ressens profondément, mais j'ai toujours eu l'énergie de rebondir, de continuer les efforts, d'y aller… Très tôt, dès 11-12 ans, j'avais envie de me confronter à la vraie vie, celle du travail, du dehors. L'école n'était pas mon truc, j'avais envie de vivre plus concrètement, dans le monde.

Ce sont vos parents qui vous insufflaient cette détermination ?

S.M. : Mes parents sont intimement sains et généreux, et c'est sans doute à cela, que mon frère et moi devons notre puissante force de vie. Et au fait qu'ils en ont beaucoup bavé, sans jamais courber l'échine, sans jamais renoncer. En même temps, ils sont très français ! [Elle rit.] « Fais-toi confiance », « Sois positif » : ce ne sont pas des phrases de chez nous. Ce serait plutôt : « Tout va mal ! », « Tu ne vas pas y arriver », « C'est trop dur ». Cette culture française est tellement « alourdissante » ! J'ai très longtemps pensé que j'avais trente kilos de trop sur la tête, à cause de cela. Et je ne parle pas que de mes parents, mais de façon plus globale, à l'école, >>>

STYLISME FRANCINE JACOB. MAQUILLAGE ANNE GUILMARD. COIFFURE BERNARD FRIBOULET. ROBE AGNÈS B.

SOS préma
Une longueur d'avance



Gel Lavant et Soin Hydratant Surgras
Nourissons & Bébés.

Rien n'est plus sensible que la peau d'un nourrisson. Pour respecter sa peau si fragile, Mixa crée les premiers soins Surgras, **100% testés sous contrôle dermo-pédiatrique.** Enrichis en glycérine et en actifs nourrissants, le Gel lavant et le Soin hydratant préviennent du dessèchement cutané et de toutes les petites irritations du quotidien.

Hypoallergénique, sans colorant, sans paraben

NOUVEAU



"Avec Mixa Bébé, je suis rassurée. Sa peau sensible est vraiment protégée." Estelle Lefébure

>>> dans la rue, dans les médias, partout, c'est d'abord : « Non, impossible ! » Cette tendance au pessimisme, et à la jalousie, au complexe… Ensuite, si on gratte un peu, on trouve la lumière et l'énergie, mais… il faut gratter !

Lutter contre ce pessimisme général, diriez-vous que c'était cela, votre moteur ?

S.M. : Non, parce que cela a longtemps été mon mode de fonctionnement. Et puis, peu à peu, j'ai appris à me débarrasser de ce qui me plombait. Mais c'est compliqué, d'autant que l'on a une certaine complaisance avec les difficultés. On a tendance à penser qu'on réussit dans la vie parce qu'on en a bavé. Mais ce sont des conneries ! La vie vous durcit, de toute façon, et bien sûr, parfois, l'adversité vous renforce, mais de là à se convaincre que le négatif est utile, non, je ne crois pas que ce soit une bonne école.

L'adolescence

Après l'enfance, votre adolescence a été écourtée…

S.M. : Je n'ai pas été ado. Ou alors très précocement ; à croire que je savais qu'il allait m'arriver un truc ! Vers 12 ans, même si j'étais encore gamine, je sortais avec des copains, on allait au resto le soir… J'avais une éducation très libre. Oui, j'ai peut-être eu un semblant d'adolescence à ce moment-là.

Pas une ombre à ce tableau, donc, malgré le divorce de vos parents ?

S.M. : Oh moi, j'ai surtout respiré quand ils se sont séparés ! Cela a mis un peu d'air… Surtout que l'on a déménagé. Jusque-là, on était un peu loin du monde, et soudain, on se rapprochait de Paris, je pouvais y aller en métro : à cet âge, c'est génial ! Mon père n'était pas là, ma mère travaillait, mon frère avait à peu près fini de me faire chier [rires], donc j'étais tranquille ! Je n'ai jamais tellement aimé que l'on me dise ce que je dois faire. C'est le côté un peu rebelle de mon père : « La loi, on s'en fout. » J'ai gardé de cela. Je suis civique, mais l'autorité m'agace vite. Cela étant, je ne dis pas que ça n'a pas été dur, le divorce de mes parents. Quand j'ai 9 ans et que je vois mon père ficher le camp, je sais que je souffre, parce que je ne sais pas où il va, s'il va revenir…

C'est une image que vous avez encore en tête ?

S.M. : Oui… Mais ce n'est pas grave, j'en ai eu plein d'autres, des moments désagréables, et je suis quelqu'un qui s'adapte très bien. Même dans le malheur, je sais me raccrocher à un élément positif. Et même dans le bonheur, je perçois le côté un peu dangereux… Ce n'est pas que je ne vis pas pleinement les choses, au contraire, je suis beaucoup dans le moment présent, mais c'est juste que je ne crois pas au « tout blanc/tout noir ». Donc finalement, je garde un bon souvenir de cette enfance. Mais avec la gloire, c'était fini, j'étais dans un autre monde, celui des adultes.

>>>



EXERCICE N°1

La lettre à l'enfant que j'étais

« Allez, c'est pas mal ce que tu fais, alors vas-y, fais-toi confiance. Tu es à un âge assez génial, où l'on est tous un peu égaux, portés par l'innocence et la spontanéité. Tes relations sont encore saines, tu as de vrais amis, profites-en, parce que ça ne va pas toujours être aussi simple. C'est vrai que tu es timide, tu préfères souvent observer, mais tu as déjà cette capacité à laisser passer les mauvaises ondes sans t'y attacher : garde tout ça, ça va te protéger. Et n'hésite pas : oui, fais-toi confiance, suis ton instinct, tu as déjà de bonnes bases pour bien te confronter au monde. »



EXERCICE N°2

Mon bilan de couple

Andrzej Zulawski[1] : « Tout était arrivé trop vite dans ma vie, alors que je n'étais pas encore finie. D'instinct, je suis donc allée vers quelqu'un avec qui je pouvais me "terminer", me "bâtir", et qui pouvait me protéger, me cadrer. J'avais besoin d'un maître à penser. Je n'ai pas trouvé mes modèles dans la société ou parmi les jeunes de mon âge, je l'ai choisi lui, sans doute parce que, malgré nos différences sociales et culturelles, je sentais qu'il était mon alter ego, en plus mature. Après, bien sûr, on fait le tri, mais à ce moment-là, il était l'exemple que je voulais suivre pour me construire. »

Jim Lemley[2] : « Cette relation a surtout servi de transition dans mon cheminement. Ce qui n'en minimise pas l'importance : c'est tout de même le père de ma fille ! Mais elle m'a surtout permis de m'autonomiser, de m'affirmer, de me faire plus confiance. Elle m'a donné la force et l'envie de prendre les choses en main, afin de devenir un pivot central pour les autres, pour la famille. »

Christophe Lambert[3] : « Au cœur de cette relation, il y a le désir d'équilibre, d'harmonie. Nous sommes plus "installés", moins en quête, moins dans la passion au sens péjoratif, plus dans l'accompagnement ; chacun est un compagnon pour l'autre, avec ce désir de partager, de "faire" ensemble et toujours plus simplement. »

1. Réalisateur, de vingt-six ans son aîné. Ils se marient en 1984 et divorcent en 2001. Ils ont un fils, Vincent, né en 1995.

2. Producteur. Ils partagent leur vie de 2000 à 2007, et ont une fille, Juliette, née en 2002.

3. Comédien. Ils sont en couple depuis 2007.

EXERCICE N°3

Mon meilleur souvenir

« Une image me revient à l'esprit, qui n'est pourtant pas qu'heureuse : je suis à l'hôpital, je viens d'accoucher de mon fils. On me l'a pris parce qu'il fallait s'occuper de moi, pour cause de complications médicales. Et brutalement, en pleine nuit, un besoin irrépressible me saisit : **il me devient impossible de vivre une seconde de plus sans cet enfant contre moi.** C'est une sensation d'une force dingue ! Je revois ce couloir où j'avance, à peine consciente, vers la pouponnière, où je prends mon fils… Comment expliquer la puissance de ce besoin ? Peut être est-ce lié au fait que j'avais frôlé la mort… »

PERFECTO AGNÈS B., CHEMISIER THEORY, JEAN AGNÈS B.

EXERCICE N°4

Je dis merci à…

« Ma bonne étoile. J'y crois, profondément. Je suis convaincue que nous ne sommes pas que soumis au visible, que nous sommes issus de forces qui nous influencent et nous protègent. Je la remercierai donc pour ce qu'elle m'a permis d'accomplir jusque-là, pour ce parcours improbable qu'elle m'a proposé de suivre. »

« Mes parents. Je leur dirais : "Vous vous êtes bien débrouillés, quand même ! Bon, la manière n'a pas toujours été parfaite, mais dans le fond, vous m'avez inculqué de vraies bonnes valeurs. Votre honnêteté absolue, qu'elle soit intellectuelle ou affective, votre courage, votre bonté. Oui, vous vous en êtes bien sortis." »

« Mes enfants. Je les remercierais pour cette façon qu'ils ont de me ramener à la clarté, à la vérité. Et pour cette relation tellement unique que l'on vit ensemble, à la fois fragile parce que toujours en devenir, où rien n'est jamais acquis entre nous, et puissante parce qu'ils me montrent régulièrement les fruits de ce que je me suis efforcée de leur transmettre. Et ça, c'est un plaisir magnifique : avoir la preuve que rien n'est jamais perdu et que tout sert. »



>>> **Comment regardez-vous cette période de *La Boum*, presque trente-trois ans plus tard ?**

S.M. : Avec terreur ! J'étais comme une balle de flipper, tout le temps. Dans la confusion totale. Plus personne ne se retrouvait dans mon histoire : ni ma famille, qui, par ailleurs, avait ses problèmes [le divorce, ndlr] et ne pouvait donc pas être là, ni mon cercle amical, qui s'est délité… C'était psychologiquement dangereux. Soudain, j'étais sollicitée de partout, je me retrouvais dans d'immenses appartements parisiens, entourée de ces gens que je ne comprenais pas, qui riaient beaucoup et trouvaient tout absolument merveilleux : paradoxalement, je me sentais moins à l'étranger quand j'étais interviewée par des journalistes japonais, parce que là, j'avais la possibilité de me recentrer ! C'est triste… Ça aurait pu être mon dernier âge d'insouciance, mais moi, il me fallait déjà être adulte, me poser mes propres limites.

Quelle a été votre plus grande force, pendant cette période ?

S.M. : Ma chance, c'est que je n'ai pas aimé être la reine ; être le centre de l'attention ne me convenait pas. Et puis, j'étais méfiante ; dès que les gens étaient un peu trop gentils, « sollicitants », je me retirais. Toute jeune, j'avais appris à gérer les situations délicates… Quand vous vivez dans un tout petit espace, vous baignez dans toutes les discussions de vos parents, dans tous leurs soucis… On a beau tenter de vous en protéger, vous participez à tout, malgré vous. Finalement, je me demande si j'ai jamais été insouciante !

Les amours

Avez-vous toujours été aussi… forte ?

S.M. : Oui, je crois que je suis forte. Mais c'est obligatoire.

Pourquoi ?

S.M. : Parce que plus on est fragile et émotive, plus on se doit d'être forte. Et puis j'aime que les gens se sentent rassurés autour de moi, protégés. Bizarrement, je préfère être une épaule pour les autres que d'en avoir une.

Vous tenez beaucoup à votre indépendance, et pourtant, vous avez toujours été en couple : pourquoi ?

S.M. : Je me le demande ! [Rires.] Ce n'était pas du tout ce que je projetais. Moi, je m'imaginais vivre en totale

indépendance. Mais je crois que cela me rassure de ne pas me sentir complètement seule. Parce que, justement, je suis profondément autonome, j'assume beaucoup de choses seule ; je n'ai pas le sentiment d'être enfermée dans un couple. Et dès que j'éprouve cette sensation, elle m'est insupportable !

Comment vous séparez-vous ?

S.M. : J'aimerais que cela se fasse dans le calme, bien sûr, mais honnêtement, je n'ai pas eu de séparation qui se soit bien passée. Ça fait trop de mal de se détacher de quelqu'un que l'on a aimé, parce que l'on sent bien que l'on perd une part de soi, ce n'est pas anodin…

C'est quoi, selon vous, le signal pour se séparer ?

S.M. : La sérénité intérieure. On n'est plus dans la rage ou dans la haine, mais dans une espèce de calme imperturbable, et c'est une évidence. Quand on se retrouve dans cet état-là, on ne peut pas tricher avec soi. Et cela vaut pour toutes les décisions importantes que j'ai à prendre. J'attends que le moment de brouillon passe. Puis, tout doucement, la lumière arrive. Et là, je sais.

Comment rebondissez-vous dans les moments compliqués de votre vie ?

S.M. : J'ai besoin d'aller très bas, de vivre à fond la tristesse. Je la laisse s'exprimer, jusqu'à ce que je comprenne ce qu'elle me dit. C'est comme un bébé : s'il pleure, c'est que quelque chose ne va pas, sauf que l'on ne sait d'abord pas de quoi il s'agit. On est encore un peu comme ça, adultes, j'imagine. Alors j'écoute, j'essaie de voir ce qui cloche… Et puis je repars !

La maturité

Dans un livre sur la transition de milieu de vie[1], le psychanalyste Christophe Fauré la définit comme un moment où, entre 45 et 55 ans, s'effectue un mouvement psychique vers l'intérieur, avec l'émergence de besoins plus spirituels, tendant vers l'essentiel. Avez-vous entamé cette « crise » ?

S.M. : Ça me parle bien… Mais j'ai l'impression que cette bascule vers l'intérieur, je l'ai faite très tôt. Dans ma première partie de vie, j'étais déjà dans cette quête de l'essentiel. C'était indispensable : vous ne pouvez pas rester longtemps entière dans l'arène publique si vous n'avez pas un peu cerné qui vous êtes, ce que vous voulez vraiment, ce qui compte. J'ai été contrainte très vite de me trouver. Et de me replier souvent sur moi pour ne pas me laisser happer par tout ça.

EXERCICE N°5

Si j'étais morte…

« J'aime que les gens se sentent protégés avec moi, or mourir, c'est comme leur dire : "Maintenant, démerdez-vous !" [Rires.] Pour cette raison, j'aimerais que les gens réunis pensent que je suis toujours là ; qu'au fond, ils n'y croient pas. Et qu'ils se retrouvent dans ma maison, qu'ils fassent la fête et disent : "Elle était sympa !" Mon épitaphe ? "J'ai fait de mon mieux, n'ai rien pris à la légère et n'ai jamais lâché." »

Aujourd'hui, en quoi consiste cet essentiel, pour vous ?

S.M. : Je vais vers toujours plus simple, vers toujours moins de besoins. Par exemple, j'ai toujours adoré voyager, cela vous sort d'une réalité restreinte. Mais depuis peu, je me rends compte que le plus bel endroit du monde, c'est chez moi, entourée des miens, et ne pas se sentir seule. C'est bête à dire, mais c'est vrai : si j'ai ça, je n'ai pas besoin de grand-chose d'autre.

Y a-t-il encore des choses, des relations dont vous aimeriez vous désencombrer ?

S.M. : Plein, oui, parce que j'adore me désencombrer ! Je jette beaucoup, trop sans doute. Par exemple, en ce moment, je suis en plein déménagement, je fais le tri, et c'est génial ! Je regarde chaque objet et je me demande : mais pourquoi est-ce que tu tiens encore à ce truc ? Il y a les objets que l'on n'ose pas jeter par peur que cela nous porte la poisse, ceux que l'on garde en pensant qu'ils ont une bonne influence sur nous… Mais où on va le mettre : ici, là ? Parce que c'est important, pour moi, que chaque chose soit à sa bonne place, celle où elle nous enverra des énergies positives… Oui, je peux passer énormément de temps à ranger !

C'est une épreuve, tout de même, un déménagement, non ?

S.M. : Oui, mais j'aime les épreuves.

On s'arrête là, ou y a-t-il encore une question qui vous semble incontournable pour clore un bon bilan de vie ?

S.M. : Il y en a sûrement plein, mais pour une personne comme moi, qui n'ai pas fait de psychothérapie en quarante-six ans d'existence, je trouve que l'on a déjà bien avancé ! [Rires.]

1. Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de la vie *de Christophe Fauré (Albin Michel, 2011). Lire également p. 32.*

ROBE AGNÈS B.

14 nov. 2012 › 17 mars 2013

YUE MINJUN

L'OMBRE DU FOU RIRE

PREMIÈRE EXPOSITION MAJEURE DE L'ARTISTE EN EUROPE

Fondation *Cartier*
pour l'art contemporai

fondation.cartier.com
261, boulevard Raspail F-75014 Paris

L'exposition ***Yue Minjun, L'Ombre du fou rire*** est organisée avec le soutien de la Fondation Cartier pour l'art contemporain, placée sous l'égide de la Fondation de France, et avec le parrainage de la société Cartier.

L'œil de PSYCHO

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD



DÉDRAMATISONS !

C'est la leçon de l'étude annuelle de l'institut de sondage Ipsos sur les grandes tendances du moral des Français : oui, les choses vont mal (94 % des Français pensent que la situation économique est mauvaise, contre 75 % des Européens), mais ce n'est pas une raison pour sombrer dans le catastrophisme. Quatre années de crise installée ont suscité quatre années de réponses, d'initiatives individuelles et collectives qui commencent à porter leurs fruits.

En premier lieu, une réassurance psychologique : il faut garder le moral, se projeter dans l'avenir et, surtout, s'occuper de soi, car le lien individuel est le seul crédible. La psychologie positive connaît un véritable essor : si nous voulons nous faire du bien et être utiles à la collectivité, il convient d'accepter nos imperfections (les Français seraient-ils tous lecteurs de *Psychologies* ?). L'échec n'est pas grave, l'important c'est d'oser. Oser être soi, mais surtout oser s'ouvrir aux autres. Le succès de sites d'échanges comme Leboncoin.fr ou de regroupement d'achats comme Groupon en témoignent. Nous ne sommes rien tout seuls face aux difficultés, et les Français plébiscitent – même s'ils ne sont pas encore très nombreux à les utiliser – des idées comme le covoiturage, le cohabitat, le troc et la consommation collaborative. 2013 s'annonce anxiogène ? Beaucoup ont déjà compris qu'il ne tient qu'à nous qu'elle le soit moins. VIOLAINE GELLY

JULIE CERISE



DES CÂLINS PAYANTS

D'abord, il y a eu la découverte d'un atelier de câlins à Londres[1] : quatre heures d'exercices où l'on se frôle les doigts, les épaules, les pieds… Avant le câlin final, tous au sol, imbriqués – chastement. Trente-six euros pour « se réconforter ». On sourit… Ah, ces Anglais ! Et puis on tombe sur cette autre info : à New York, Jackie Samuel arrondit ses fins de mois en distribuant des câlins (soixante dollars l'heure). Cette fois, on s'interroge. Un marché du câlin est-il en train de naître ? On fouine sur le Net et, là, stupeur : les *free hugs*, symboles de fraternité, ne sont plus forcément gratuits (cinq euros la minute) ; à Tokyo, un bar à câlins a ouvert, où le client peut recevoir une caresse dans le dos ou poser sa tête sur les genoux d'une hôtesse. Mieux (pire ?) : aux États-Unis, des étudiants ont créé la doudoune à câlins Like-a-Hug. Branchée sur votre profil Facebook, elle se gonfle comme un airbag et vous enserre chaque fois que vous recevez un « like »… Et puis un chiffre terrifiant nous revient en mémoire : en France, quatre millions huit cent mille personnes souffrent de solitude[2]. Alors, on attrape son gamin qui passait par là et on le serre dans ses bras. Gratuitement.

PATRICIA SALMON TIRARD

1. *In* Libération *du 3 décembre 2012.*
2. *« Les solitudes en France en 2012 », Fondation de France.*

LE MOT

Disco soupe

Importée d'Allemagne, cette session collective d'épluchage en musique permet de confectionner des soupes géantes à partir de légumes invendus glanés sur les marchés. Elles sont ensuite distribuées à des personnes en difficulté ou lors de manifestations contre le gaspillage alimentaire. La soupe qui fait du bien ? On en redemande. P.S.T.

Rens. : www.facebook.com/DiscoSoupe.

LE CHIFFRE

79 %

des Français prônent la fidélité en temps de crise économique. Pour **51,6 %** des hommes et des femmes, les rencontres amoureuses doivent être faites pour durer. Le couple, bouclier anticrise ?

Source : Serencontrer.com, novembre 2012.

ABRACADABRA

Envie d'un peu de magie dans votre vie ? Inscrivez-vous à l'École internationale pour sorciers et sorcières de Klagenfurt, en Autriche[1]. C'est sérieux ! Depuis 2003, ce « Poudlard viennois » fait le plein d'apprentis. Mais ici, pas de « chocogrenouilles » ni de « balais de quidditch ». La science est reine. Le directeur de l'école, le « grand sorcier Dakaneth » (Andreas Starchel) se veut rationnel. « J'ai appris que tout est explicable, raconte-t-il. La magie n'est magique que jusqu'à ce qu'elle soit expliquée[2]. » Au programme : science de l'énergie, oracles et tarots, astronomie, astrologie, botanique, médecine naturelle, magie et rituels. Sept modules, coûtant de cent à cent cinquante euros, à suivre pendant un semestre chacun, avant de décrocher votre certificat de *veneficus* (« sorcier » en latin). Farfelu pour les uns, féerique pour les autres… P.S.T.

1. *Cours en ligne ou par correspondance. Rens. : www.hexenschule.eu/hexenschule-e.html.*
2. *Dans la revue de l'étrange* Oddity Central*, juillet 2011.*

LES ÉTUDES

● **Allô ?** Les psychothérapies contre la dépression et l'anxiété seraient aussi efficaces par téléphone qu'en face à face au cabinet… pour un coût un tiers moins cher (université de Cambridge, Grande-Bretagne, septembre 2012). ● **Parole d'honneur !** Il y a moins de fraudes sur les déclarations d'assurances ou de revenus quand elles sont signées avant d'être remplies (*PNAS*, Académie nationale des sciences américaines, novembre 2012).

DANS LA FAMILLE SIMON-DUBOIS, JE VOUDRAIS…

… l'amie de la mère ! Le jeu Huit Familles d'aujourd'hui[1] ringardise le sacro-saint jeu de cartes de notre enfance. Ici, il y a des familles de deux (la mère, la fille), de cinq (une mère, un père, l'ami de la mère et les enfants du père), de onze… Parfois, les enfants n'ont pas la même couleur de peau que leurs parents, et le compagnon de la mère est une compagne. Bonne pioche ! À l'heure du mariage pour tous, les enfants peuvent jouer à s'identifier à une famille sans se sentir différents. P.S.T.

1. Jeux FK, 12 € (prix éditeur).

CHEWING-GUM BIODÉGRADABLE

Il s'appelle Rev7. Sans latex, ce chewing-gum *ecofriendly* ne colle quasi pas : un peu d'eau, un peu de savon et, pfuit, plus rien sur vos vêtements ou votre canapé ! Dans la nature, il se désintègre en six petits mois, contre cinq ans pour un chewing-gum classique. Lancée aux États-Unis il y a plus d'un an, cette gomme magique a obtenu le feu vert pour être commercialisée en Europe. P.S.T.



L'ENGAGÉE

Typhaine de Penfentenyo

D'un côté, il y avait eu la canicule, des personnes âgées mortes de leur isolement. De l'autre, ce cri d'alarme lancé par l'abbé Pierre sur la précarité des jeunes, leur solitude aussi. Typhaine de Penfentenyo s'est imaginée jouant le trait d'union entre ces deux générations : les aînés pourraient proposer un logement économique à des étudiants qui, en retour, leur rendraient de menus services et remettraient de la vie dans leur quotidien. À ce jour, mille deux cents belles histoires sont nées de ce projet : « L'une emmène sa mamie à la piscine, l'autre lui cuisine des tajines, un troisième a descendu les Champs-Élysées avec son petit vieux en fauteuil roulant un soir de Saint-Sylvestre… » LAURENCE LEMOINE

www.ensemble2generations.fr.

LA LISTE

LE SEXE DES RÊVES

Nous savons que nous sommes différents. Eh bien, la nuit, c'est pareil ! Les femmes font des rêves plus négatifs que les hommes et s'en souviennent davantage.

ELLES RÊVENT PLUS SOUVENT

1. qu'une personne est morte.
2. qu'elles échouent à un examen.
3. qu'elles sont paralysées par la peur.
4. qu'elles sont aux prises avec des insectes, des araignées et des serpents.

ILS RÊVENT PLUS SOUVENT

1. qu'ils volent.
2. qu'ils ont des pouvoirs magiques ou des facultés mentales supérieures.
3. qu'ils assassinent quelqu'un.
4. qu'ils voyagent vers d'autres planètes et rencontrent des extraterrestres.

Étude de l'université de Montréal, menée entre 1997 et 2008 sous la direction du professeur Toré Nielsen.

LES ÉTUDES

● **Pinocchio** Lorsque nous mentons, notre nez gonfle et sa pointe se réchauffe (université de Grenade, Espagne, novembre 2012). ● **Grillés** Sous l'effet de la cigarette, nos neurones sont moins vifs et notre mémoire aussi (King's College, Londres, Grande-Bretagne, novembre 2012). ● **Actualités** Chez les femmes, la lecture de mauvaises nouvelles augmente le seuil de stress (Hôpital Louis H-Lafontaine, Montréal, Canada, décembre 2012).



DÉCRYPTAGE **Les Femen.** Elles manifestent en culotte et seins nus pour défendre la cause des femmes. Un « second degré » qui attire les caméras de télévision et qui questionne, forcément. Peut-on dénoncer le sexisme en empruntant ses codes ?

Le 18 novembre dernier, un commando de femmes du mouvement féministe Femen investissait la manifestation antimariage pour tous. Slogans chocs peints sur le ventre ou la poitrine – « Fuck Church », « Fuck your God », « Marie, marions-nous »... –, des dizaines de jeunes femmes en culotte noire, torse nu, entraînées et préparées par des féministes venues d'Ukraine – où le mouvement est né en 2008 – ont fait la démonstration, à leur corps défendant, de ce que l'on appelle « la quatrième vague du féminisme ». À savoir, le courant postmoderne qui consiste, selon Nicole Van Enis, auteure de *Féminismes pluriels*[1], « à déhiérarchiser les valeurs et les comportements en jouant de la parodie, de l'ironie, de la destruction des idoles ». Un courant dans lequel s'inscrivent les manifestations des Femen, mais aussi La Marche des salopes (*slutwalk*), La Barbe (groupe d'action féministe), Vamos (Vigilance antimasculine mixte organisée et solidaire). C'est donc quasi nues que les Femen dénoncent la corruption, le tourisme sexuel, la prostitution, la violence conjugale, le sexisme et la pornographie. Un second degré qui ravit les voyeurs, déchaîne les misogynes et fait grincer les dents des conservateurs. Mais pas seulement.

La critique existe au sein même du mouvement féministe. En Russie, Maria Dmitrieva, experte en études de genre, exprime sans retenue ses réticences devant les moyens choisis. « Elles suivent les règles du monde masculin. Leur manifestation "L'Ukraine n'est pas un bordel", en vêtements hyperprovoquants, ressemblait à s'y méprendre au classique "Quand une femme dit non, elle veut dire oui", que la domination masculine impose à la femme. **L'inadéquation entre le fond et la forme brouille leur message et met en doute la sincérité de leur protestation, si vigoureuse soit-elle[2]. »** Il est vrai que, dans les rangs des Femen, dominent largement des plastiques répondant parfaitement aux normes de notre société libérale ainsi qu'aux codes érotiques masculins : minceur et jeunesse. In fine, on peut se demander à qui profite ce second degré si médiatisé ? Pas sûr qu'il serve la cause des femmes. Pas sûr non plus qu'il aide à lutter contre le sexisme et l'inégalité salariale – le salaire masculin reste de 24,5 % supérieur à celui des femmes[3] –, ni contre les violences faites aux femmes – en 2011, en France, cent vingt-deux femmes sont décédées sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint[4].

FLAVIA MAZELIN SALVI

1. Aden Éditions, 2012.
2. In Courrier international *n° 1044, 4 novembre 2010.*
3. inegalites.fr.
4. « Étude nationale sur les morts violentes au sein du couple », ministère de l'Intérieur, 2012.

DENIS PREZAT/CITIZENSIDE.COM/AFP



Christophe Fauré, vainqueur de notre prix pour ***Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de la vie*** (Albin Michel, 218 p., 16 €).

« Un livre, qui apporte de l'espoir, des solutions. Parfait pour éviter d'aller chez le psy ! »

LE JURY

Prix *Psychologies*-Fnac 2013

La sixième édition a distingué le psychiatre et psychothérapeute

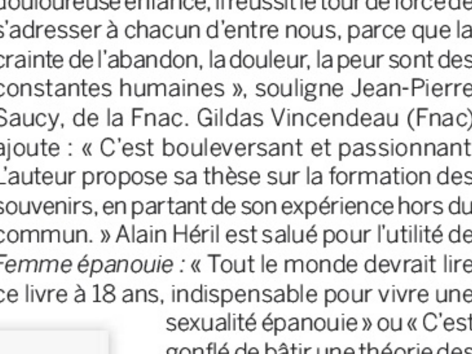
Christophe Fauré

Ce jour-là, il faisait gris. Un vrai ciel parisien, dont les jurés pouvaient apercevoir les nuages par les baies vitrées de la salle de réunion. Pourtant, personne n'y prêtait attention. Chacun des treize jurés venait défendre le livre qui lui avait semblé réunir toutes les conditions du prix *Psychologies*-Fnac, un livre où puiser de quoi « mieux vivre sa vie ». « Une vraie responsabilité ! » selon la benjamine du jury, Laurence Joly, étudiante à Lyon, heureuse d'avoir été choisie parmi les dizaines de candidats sur Psychologies.com.

Tous partagent leur enthousiasme. « Si on veut participer, c'est vraiment parce que la lecture et en particulier les essais sont un vrai soutien, une respiration indispensable. J'ai toujours plusieurs lectures en route, que je parcours crayon en main », explique Frédéric Duprez, animateur de plusieurs clubs de lecture pour enfants dans sa région de Quimper. De son côté, Catherine Gervais, sophrologue, raconte qu'elle laisse des livres traîner un peu partout dans la maison afin que ses enfants s'en emparent et entament la discussion.

Souriants et attentifs, les libraires de la Fnac écoutent… et prennent des notes. Les sentiments et la vie des lecteurs sont pour eux « une source de réflexion pour [leur] métier, mais aussi toujours une découverte de la vitalité de la lecture, quoi que l'on veuille bien en dire », analyse Nathalie Cordier, chef des achats.

Laurence Folléa, directrice déléguée de la rédaction de *Psychologies*, lance le débat. Après un premier tour de table, quatre auteurs se détachent : Christophe Fauré, Boris Cyrulnik, Alain Héril et Karine Lou Matignon. Boris Cyrulnik suscite une profonde émotion : « En parlant de sa douloureuse enfance, il réussit le tour de force de s'adresser à chacun d'entre nous, parce que la crainte de l'abandon, la douleur, la peur sont des constantes humaines », souligne Jean-Pierre Saucy, de la Fnac. Gildas Vincendeau (Fnac) ajoute : « C'est bouleversant et passionnant. L'auteur propose sa thèse sur la formation des souvenirs, en partant de son expérience hors du commun. » Alain Héril est salué pour l'utilité de *Femme épanouie* : « Tout le monde devrait lire ce livre à 18 ans, indispensable pour vivre une sexualité épanouie » ou « C'est gonflé de bâtir une théorie des âges sexuels des femmes ». Karine Lou Matignon, de son côté, rencontre des avis plus tranchés. Adorée par certains – « un livre formidable, remarquablement écrit », « une autre vision du monde animal », « une héritière d'Élisabeth de Fontenay » –, elle laisse d'autres perplexes, qui n'y ont pas vu remplies les conditions du « prix Psycho » : « Je ne vois pas en quoi ce livre peut être aidant… »



Après quelques débats passionnés, l'unanimité se fait autour de Christophe Fauré : « Le thème de ce passage du milieu de la vie parle à tous. Et ce qu'il apporte, c'est de l'espoir, des solutions. » Corinne Collot, psychomotricienne, avoue même qu'elle attendait cet ouvrage, « parfait pour éviter d'aller chez le psy ». Jean-Pierre Saucy, avec une pointe d'humour, affirme qu'il s'agit d'un vrai « *Guide du routard* du milieu de vie, avec une part de spiritualité ». Un beau prix *Psychologies*-Fnac, celui de l'appel à la sérénité, remis le 21 janvier à la Fondation Cartier pour l'art contemporain. Rendez-vous l'année prochaine. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

LES AUTRES NOMINÉS

Sauve-toi, la vie t'appelle
de Boris Cyrulnik
Odile Jacob, 292 p., 22,90 €.

Femme épanouie
d'Alain Héril
Payot, 168 p., 15 €.

Revivre, éprouver nos blessures et nos ressources
de Frédéric Worms
Flammarion, 314 p., 19 €.

À l'écoute du monde sauvage, pour réinventer notre avenir
de Karine Lou Matignon
Albin Michel, 450 p., 21,50 €.

Retrouvez Christophe Fauré à la Fnac pour des débats animés par notre journaliste Christilla Pellé-Douël. Montpellier : vendredi 15 février, à 17 h 30. Lyon-Bellecour : samedi 16 février, à 16 heures. Paris-Ternes : jeudi 28 février, à 18 heures.

LE COUP DE CŒUR

L'Homme qui savait la langue des serpents d'Andrus Kivirähk

Estonien irrévérencieux et jouissif, Andrus Kivirähk a écrit un roman invraisemblable, une déroutante trouvaille. À vous donner une furieuse envie de visiter l'Estonie… Est-ce un pseudo-conte de fées dans lequel les animaux et les humains ne se contenteraient pas de parler ensemble, mais vivraient de savoureuses histoires d'amour et d'amitié, ou un pamphlet aux accents liturgiques, réécrit par un naturaliste en pleine crise de foi? On ne sait pas trop. La seule solution consiste à se laisser porter derrière les pas de Leemet, le héros de cette aventure, jeune homme qui maîtrise la langue des serpents.

Lui et ses proches vivent en bonne harmonie avec les mammifères et autres bestioles. Son plus vieil ami est un serpent, Ints. Son futur beau-frère, Nounours, est un plantigrade et, quand Leemet ne soupire pas après la fille de l'éleveur de louves laitières, il est sous le charme d'une villageoise voisine. Hélas! Car du côté de ses habitants, il est question de religion, de croyances divines et de pain!

Impossible de résumer cette opposition des modes de vie entre païens carnivores aux curieuses traditions et fermiers croyants et végétariens soucieux d'évangéliser leurs prochains. **Il faut lire prudemment cette saga, échevelée, déroutante, sanguinolente comme un film de série Z, tant elle met à mal nombre de présupposés.** Ainsi, les prétendues différences entre homme « sauvage » et homme « civilisé » risquent de vous paraître au mieux obsolètes, au pire dangereusement subversives. Quant aux histoires d'amour, elles finissent mal! Mais l'essentiel est ailleurs : dans la découverte d'un monde littéraire nouveau, à défricher. CHRISTINE SALLÈS

Attila, 440 p., 23 €.



Né en 1970 à Tallinn (Estonie), Andrus Kivirähk est journaliste et écrivain, auteur de plusieurs textes de fiction (non traduits en français), de pièces de théâtre et de livres pour enfants (*La Chienne Lotte* a été adaptée en dessin animé). Il est marié et père de trois enfants.

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, ÉDITIONS ATTILA, JASMIN SANDER/PLAINPICTURE

Je vais mieux de David Foenkinos

KINÉSITHÉRAPIE Que celui qui n'en a jamais eu plein le dos lève le doigt ! Avec délectation, David Foenkinos en connaît un bout sur cette sensation de « trop » qui fait mal et décide d'en faire toute une histoire. Un parcours amusant, souvent authentique, en quête des racines profondes, ou supposées, de ce mal. Quitte à bousculer son entourage et à se remettre en question. C.S.

Gallimard, 336 p., 19,50 €.

L'EXTRAIT

« C'est en silence que je me résignais à ces jours, à mon histoire qui s'écrirait sans moi. Sans accepter la situation, je la tolérais. Je réprimais en moi la colère, le sentiment d'injustice, l'envie de parler à ma femme, de lui demander des explications. »

Sous la plume de Philippe Vilain, un homme partage ses réflexions après la découverte de l'infidélité de son épouse. Et cela ne va pas dans le sens attendu. C.S.

La Femme infidèle de Philippe Vilain, Grasset, 160 p., 14,95 €.

Dans l'ombre de la lumière
de Claude Pujade-Renaud

HISTOIRE Comment ne pas succomber à la magie de cette prose ? Ce petit bijou recrée le destin d'une femme de l'Antiquité, croisant le chemin d'un des pères de l'Église : Elissa fut, durant quinze ans, la concubine d'Augustinus, avant d'être répudiée. C'est cette histoire d'amour inouïe entre une femme ordinaire et celui qui devint le grand saint Augustin, théologien et philosophe, que narre sublimement Claude Pujade-Renaud. C.S.

Actes Sud, 304 p., 21,80 €.



Mariage à trois, mariage en joie ?

Le cœur ou la raison suivent d'incroyables parcours avant d'élire celui (ou celle) qui partagera notre vie, et parfois en y adjoignant un troisième partenaire. Deux romanciers s'interrogent avec brio sur ces trios moult fois scénarisés : une femme, deux hommes et un cortège de sentiments oscillant entre amitié, désir, passion, aveuglement et… renoncement. Pour son premier roman, à 70 ans, **Hillel Halkin** campe une jeune Mélisande amoureuse de Ricky, mais qui épouse Hoo, timide jeune homme. Ambiance sixties sur arrière-fond de guerre du Viêt Nam et période hippie.

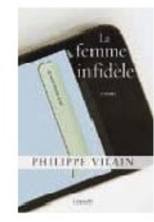
Le trop rare **Jeffrey Eugenides**[1] plonge, lui, au cœur des années 1980. Trois étudiants se croisent : Mitchell, qui aime Madeleine, et le fantasque Leonard, que la jeune femme épousera après bien des péripéties. Pas forcément pour le meilleur. Entre rêveries étudiantes imprégnées de la pensée de Roland Barthes, dont l'intellect est disséqué dans ces pages, et renoncements successifs, nous suivons l'évolution des trois héros sur des chemins parfois sinueux. C.S.

1. *Auteur de* Virgin Suicides *et* Middlesex *(Points, 2010 et 2011).*

Mélisande ! Que sont les rêves ? d'Hillel Halkin, Quai Voltaire, 288 p., 22 €.

Le Roman du mariage de Jeffrey Eugenides, Éditions de l'Olivier, 560 p., 24 €.













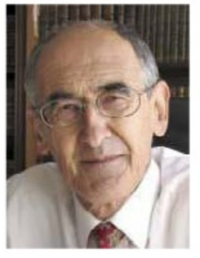
LE COUP DE CŒUR

Histoire de la solitude et des solitaires de Georges Minois

Perdu dans la foule sur un quai de métro ou un grand boulevard, n'avez-vous jamais éprouvé la sensation d'un vide immense, semblant vous aspirer de l'intérieur ? Comme si vous aviez le sentiment d'être un étranger au milieu des autres, d'être absent au monde ? Cela s'appelle la solitude. **Proclamée « grande cause nationale » en 2011, on en ferait presque une maladie dont on chercherait le remède miracle.** Pourtant, comme l'explique l'historien Georges Minois dans cet essai brillant, elle revêt de multiples visages.

Ainsi faut-il distinguer l'isolement du sentiment de solitude, inhérent à la conscience humaine : pas grand-chose de commun en effet entre le vieillard qui vit seul dans son petit appartement et le philosophe qui se retire à la campagne pour méditer. En s'appuyant sur plus de vingt-cinq siècles de décryptages historiques, l'auteur démontre que la solitude accompagne l'homme depuis les origines et que, selon les époques, elle fut vécue comme une bénédiction ou une malédiction. Il rappelle qu'aujourd'hui, si nous en avons peur, nous ferions mieux pourtant de chercher à la préserver, car elle nous ouvre les portes de notre monde intérieur. Ainsi pouvons-nous, avec Georges Minois, nous interroger : « De l'ermite sur sa colonne ou du blogueur devant son écran, lequel en définitive est le plus seul ? » Si la technologie contemporaine semble nous « guérir » de la solitude, en réalité, elle donne à celle-ci un nouveau visage, la rendant plus insidieuse, car l'écran de l'ordinateur ou du téléphone, plus qu'une fenêtre sur le monde, est un miroir dans lequel se contemplent des milliards de narcisses. La nouvelle solitude s'appelle « communication ». ELSA GODART

Fayard, 600 p., 26 €, en librairies le 6 février.



Ancien élève de l'École normale supérieure, Georges Minois est agrégé d'histoire. Il a enseigné au lycée l'histoire et la géographie jusqu'en 2007. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages, dont le fameux *Dictionnaire des athées, agnostiques, sceptiques et autres mécréants* (Albin Michel, 2012).

ELSA ORIOL POUR PSYCHOLOGIES, ÉDITIONS FAYARD, FRANCK FERVILLE/ÉDITIONS ALBIN MICHEL









La Vie qui unit et qui sépare
de Frédéric Worms

PHILOSOPHIE Frédéric Worms s'attaque à « la » grande question, celle du sens de la vie. Le philosophe montre que les expériences telles que les deuils, les ruptures affectives, l'enfermement dans une relation toxique peuvent briser la vie, tandis que, à l'inverse, une naissance, un nouvel amour, une libération lui redonnent du sens. Ainsi, la vie, c'est cela : ce flux d'expériences relationnelles qui unissent et qui séparent… Mais qui, toujours, nous permettent de persévérer dans ce que nous sommes. **E.G.**

Payot, 96 p., 10 €.

La Tendresse du monde
de Fabrice Midal

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL « Voulons-nous devenir les fonctionnaires de la dictature de l'utilité, insensibles, seulement soucieux des règlements et des usages, obsédés par le souci de n'être jamais pris en défaut […], ou sommes-nous prêts à accepter la vulnérabilité de notre être et la tendresse du monde ? » C'est à cette question que répond le philosophe Fabrice Midal dans cet essai qui ravive courage et espérance. S'appuyant sur la pensée de Franz Kafka, il rappelle que la tendresse du cœur n'est pas faiblesse, mais véritable richesse. Une lecture pleine de grâce. **E.G.**

Flammarion, 208 p., 18 €.

Est-ce que tu m'aimes encore ?
de Christophe Fauré

COUPLE Apprendre l'infidélité de l'autre laisse toujours des traces. Le couple a souvent du mal à s'en remettre, la liaison extraconjugale aussi. Fallait-il le dire ? Et comment réagit-on ensuite, entre choc et renoncement ? Pardon ou vengeance ? Le psychiatre cerne au plus près les pensées des protagonistes afin d'aider à trouver des réponses (pour soi comme pour l'autre) aux interrogations, et à se reconstruire, que l'on décide de partir ou de rester. **M.-F.V.**

Albin Michel, 208 p., 15 €, en librairies le 30 janvier.
Lire également p. 32.



QUESTIONS À…

SERGE TISSERON, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE

« Un analyste n'a pas besoin d'être glaçant »

Serge Tisseron milite pour une approche thérapeutique plus souriante, plus vivifiante. Il rappelle avec force qu'une analyse est une relation qui, avant tout, se doit d'être « humaine ».

Pourquoi la psychanalyse pâtit-elle d'une image aussi austère ?

Il y a des raisons liées aux contraintes de régularité, d'horaires, de paiement. Mais il y a aussi, souvent, l'attitude glacée de l'analyste. Celle-ci n'est pas du tout nécessaire au bon déroulement d'une analyse. Malheureusement, le refus de répondre aux questions d'un patient – voire une attitude totalement silencieuse – est considéré dans certains groupes psychanalytiques français comme la condition et la preuve d'un travail sérieux. C'est cette idée que je veux bousculer.

Comment parvenir à repenser le cadre psychanalytique pour le « réhumaniser » ?

La relation devient une forme de compagnonnage mutuel et réciproque. Cela implique que l'analyste n'hésite pas à poser certaines questions, à faire part à son patient de la façon dont il le perçoit, par exemple gai, triste ou heureux. Bref, cela nécessite que l'analyste soit plus actif.

Quelle est la place de l'empathie en psychanalyse ?

Elle est essentielle, mais les qualités d'empathie de l'analyste ne sont pas tout. Il doit être doué aussi d'une très forte capacité d'auto-observation et de jugement. Se montrer attentif aux émotions d'autrui et les lui restituer ne suffit pas à fonder une attitude thérapeutique. Il faut aussi une bonne connaissance de la vie psychique et une solide formation théorique et clinique ! **Propos recueillis par E.G.**

FRAGMENTS D'UNE PSYCHANALYSE EMPATHIQUE de Serge Tisseron, Albin Michel, 224 p., 17 €.



Évaluation, piège à pigeons

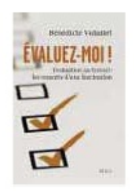
Nos performances au travail sont de plus en plus jaugées. Et nous en redemandons… par besoin de reconnaissance. L'évaluation a pourtant des effets pervers auxquels une psychanalyste et une philosophe nous enjoignent de résister.

Évaluez-moi ! s'attache aux motifs qui nous rendent désireux de savoir ce que nous valons, et à ceux de l'entreprise qui entend cadrer nos comportements par ce moyen. La psychanalyste démontre que l'évaluation n'apporte pas les bénéfices attendus : elle engendre culpabilité, désinvestissement et instabilité, car elle sous-entend – c'est son but – que l'on peut toujours mieux faire. Refuser de croire à cette promesse narcissique suppose de valoriser sa singularité plutôt que la comparaison à l'autre.

L'auteure de ***La Tyrannie de l'évaluation*** confirme cette constante réduction de l'être à ses compétences chiffrables, ainsi que la dénégation du véritable mérite… y compris à l'école, qui prépare à l'employabilité et non à la réalisation de soi. « La vie est à elle-même son propre objectif », rappelle la philosophe. Pensons-y. MARIE-FRANCE VIGOR

ÉVALUEZ-MOI ! de Bénédicte Vidaillet, Seuil, 224 p., 18,50 €.

LA TYRANNIE DE L'ÉVALUATION d'Angélique del Rey, La Découverte, 160 p., 14 €, en librairies le 31 janvier.









HUMOUR

Notre ami Voutch publie ses meilleurs dessins sur un sujet inépuisable : le couple. Tous les ingrédients y sont : humour (bien sûr), attendrissement et autodérision face à nos erreurs, nos maladresses et nos angoisses. Irrésistible. C.P.-D.

OURAGAN SUR LE COUPLE de Voutch, Le Cherche Midi, 72 p., 18,50 € (lire aussi p. 11).

Bon anniversaire au Livre de poche !

Soixante ans d'essais, de romans, de records pour la collection phare de la Librairie générale française. Jugez plutôt : cinq millions d'exemplaires vendus pour *Le Grand Meaulnes* d'Alain-Fournier ; quatre millions pour *Vipère au poing* d'Hervé Bazin, *Le Journal d'Anne Frank*, *Germinal* d'Émile Zola ; trois millions pour *Le Parfum* de Patrick Süskind, *Thérèse Desqueyroux* de François Mauriac ; deux millions pour *Les Dix Petits Nègres* d'Agatha Christie… Alors, merci et longue vie ! PATRICIA SALMON TIRARD

PORTRAIT

Jean Starobinski, penseur de la mélancolie

Né à Genève en 1920, Jean Starobinski, médecin et professeur de lettres, enseigne la littérature française dans les universités de Bâle et de Genève. Auteur d'une œuvre gigantesque, on retiendra ses études sur l'art du XVIIe siècle ou sur Montaigne, Rousseau et Diderot, devenues des classiques. C'est en tant que psychiatre qu'il abordera dès 1974 le thème qui lui est cher : la mélancolie. Cinquante ans de réflexions sur cette « humeur noire » sont rassemblés dans son dernier ouvrage, qui rend compte de tous les méandres de l'âme humaine. E.G.



L'ENCRE DE LA MÉLANCOLIE de Jean Starobinski, Seuil, 672 p., 26 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P. 172.

Une Blanche-Neige aux pays des forains.

TROIS RAISONS DE VOIR

Blancanieves de Pablo Berger

1. Blanche-Neige réinventée. Un film muet, en noir et blanc, qui reprend le mythe de Blanche-Neige : ça pourrait faire trois bonnes raisons de fuir *Blancanieves*. Et pourtant, ce film espagnol, qui adapte les frères Grimm dans le Séville de 1920, est la bonne surprise de ce début d'année. La transposition du conte dans l'univers de la tauromachie n'exacerbe pas seulement un baroque poétique, elle alimente le drame – la blessure du père, les rapports conjugaux assimilés à une corrida. D'autres belles équivalences sont trouvées dans le monde des forains – les nains –, tandis que le miroir de la marâtre est remplacé par son obsession de faire la couverture des journaux.

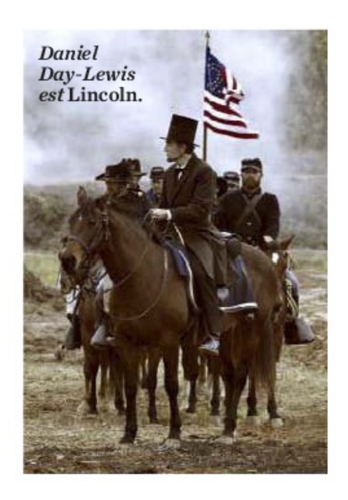
2. Des délires visuels. Le choix du noir et blanc muet participe de la reconstitution historique, tout en cultivant la distance avec une fable qui retrouve ainsi sa dimension universelle. Comme si Tim Burton s'était inspiré de l'esthétique d'*Elephant Man* (de David Lynch, 1980) pour filmer une Blanche-Neige qui croiserait, pêle-mêle, les figures de Carmen, d'Alice – avec un coq en guise de lapin blanc pour traverser le miroir du réel – et même de Pinocchio. Plus encore que *The Artist* (de Michel Hazanavicius, 2012), le film est un hommage au cinéma muet, dont il retrouve l'esprit et l'émotion.

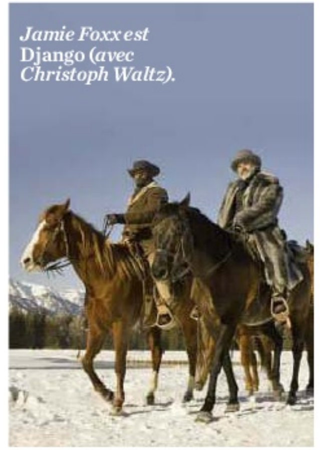
3. Une fabuleuse bande-son. L'absence de dialogues n'est pas synonyme de silence. Au contraire, le film s'offre une magnifique bande-son, avec une musique omniprésente, qui accueille à la fois les bruits et les pensées des personnages pour guider le spectateur dans cette somptueuse imagerie. À l'instar de cette partition, chaque élément a été mûrement pensé pour plonger le spectateur dans un monde inédit de sensations et lui faire vivre une expérience unique. PHILIPPE ROUYER

Avec Maribel Verdú, Daniel Giménez Cacho, Ángela Molina. En salles depuis le 23 janvier.



L'Espagnol Pablo Berger a mis sept ans pour mener à bien le projet de *Blancanieves*. Il avait déjà attiré l'attention, en 2005, avec *Torremolinos 73*, une tragi-comédie humaine sur un cinéaste fou de Bergman, condamné à tourner du porno dans l'Espagne franquiste.


Daniel Day-Lewis est Lincoln.


Jamie Foxx est Django *(avec Christoph Waltz).*

Se libérer de l'esclavage

À deux semaines de distance, deux films américains très attendus reviennent chacun à leur manière sur l'affranchissement des esclaves dans l'Amérique des années 1860. Réalisé par Steven Spielberg, ***Lincoln*** surprend et charme par son choix de ne traiter qu'un épisode de la vie du célèbre président : son combat pour faire voter à la Chambre des représentants le XIIIe amendement de la Constitution, visant à supprimer définitivement l'esclavage. Avec Tony Kushner, son scénariste de *Munich* (2006), Spielberg a réussi à humaniser la figure mythique d'Abraham Lincoln, pour le suivre dans ses manœuvres destinées à obtenir l'unité de son parti et récupérer les voix qui lui manquent dans le camp adverse, les démocrates. Ces assauts d'éloquence pourront surprendre chez un cinéaste tellement visuel, mais l'interprétation remarquable de Daniel Day-Lewis souligne l'habileté d'un scénario passionnant de bout en bout. Dans ***Django Unchained*** de Quentin Tarantino, on parle beaucoup aussi. Mais avec l'élégante rouerie de Christoph Waltz, l'inoubliable nazi d'*Inglourious Basterds* (2009), qui campe ici un chasseur de primes roublard et cultivé. Associé avec un esclave noir – qu'il a affranchi – pour liquider des contremaîtres blancs renégats, il va l'aider à récupérer son épouse retenue en esclavage par un cruel planteur (Leonardo DiCaprio dans un superbe contre-emploi). Entre la fresque épique et le western-spaghetti, Tarantino réussit un film tour à tour glaçant et jubilatoire, qui parvient à faire ressentir l'horreur de la condition d'esclave et la volupté de s'en libérer. Avec, en prime, la scène la plus délirante jamais tournée sur le Ku Klux Klan. **P. R.**

LINCOLN de Steven Spielberg. En salles le 30 janvier.
DJANGO UNCHAINED de Quentin Tarantino. En salles depuis le 16 janvier.

La Fille de nulle part
de Jean-Claude Brisseau

Rescapé de ses problèmes judiciaires, Jean-Claude Brisseau revient à la veine onirique qui l'a toujours inspiré. Il y interprète un professeur de mathématiques en retraite, confronté à différents phénomènes surnaturels dans son appartement depuis qu'il y a recueilli une jeune SDF. Avec un budget modeste, le réalisateur fait naître le fantastique dans un univers très quotidien. Sans effets spéciaux, il réussit le plus bel effet de peur vu sur un écran depuis des années. Surtout, il cultive le trouble en interrogeant la question de la croyance. Le héros se retrouve-t-il face à des signes envoyés par sa chère épouse défunte ou n'est-il que la victime de son propre désir ? Au-delà de sa problématique mystique, la fable est bouleversante. **P. R.**

Avec Virginie Legeay, Jean-Claude Brisseau. En salles le 6 février.


Du surnaturel au cœur du quotidien.

DVD

Maurice Pialat

À l'occasion du dixième anniversaire de sa mort, Gaumont sort en Blu-ray les meilleurs films de Maurice Pialat. Son *Van Gogh* (1991, avec Jacques Dutronc) est un autoportrait de l'artiste rongé par les affres de la création. *Loulou* (1980, avec Isabelle Huppert et Gérard Depardieu), la fine chronique d'une liaison tourmentée. *À nos amours* (1983) relate l'histoire d'une ado qui « couche » mais ne sait pas comment aimer (Sandrine Bonnaire). Chaque fois, le cinéaste émerveille par son art de toucher la vérité des êtres. **P. R.**

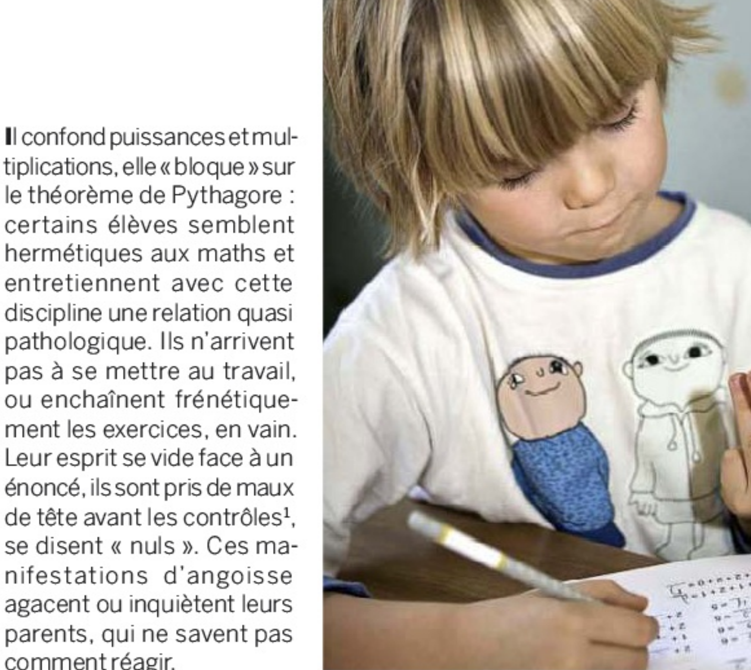


Trois Blu-ray ou trois DVD, Gaumont.

PARENTS

Mon enfant est fâché avec les maths

Avec **Anne Siety**, psychopédagogue en mathématiques



Il confond puissances et multiplications, elle « bloque » sur le théorème de Pythagore : certains élèves semblent hermétiques aux maths et entretiennent avec cette discipline une relation quasi pathologique. Ils n'arrivent pas à se mettre au travail, ou enchaînent frénétiquement les exercices, en vain. Leur esprit se vide face à un énoncé, ils sont pris de maux de tête avant les contrôles[1], se disent « nuls ». Ces manifestations d'angoisse agacent ou inquiètent leurs parents, qui ne savent pas comment réagir.

Écouter ses émotions. « Un blocage en mathématiques ne signifie pas un manque d'intelligence, remarque Anne Siety. Cette matière réveille parfois des émotions intenses, qui paralysent l'élève et l'empêchent de réfléchir. Son vocabulaire touche l'être humain au plus intime : "origine", "repères", "inconnue", "infini"... Il parle de nous, de notre relation aux autres, de notre place dans la famille... Certains enfants éprouvent des difficultés lorsqu'ils abordent ces notions, comme cette petite fille adoptée qui "coinçait" sur les racines (carrées). Les cours particuliers s'avèrent en ce cas peu utiles : il est plus important que l'élève exprime ses inquiétudes, et réfléchisse à ce qu'il vit dans sa rencontre avec les maths. »

Le rassurer. Les mathématiques occupent une place prépondérante dans notre système scolaire et cristallisent beaucoup d'inquiétude. Chez les élèves comme chez les parents. « Pour aider son enfant, il convient avant tout de le rassurer, estime la psychopédagogue, et de lui permettre de reprendre confiance en lui. S'il a eu trois à son devoir, ses parents peuvent regarder avec lui comment il a obtenu ces trois points, et valoriser ce qu'il a réussi. S'ils en sont capables – et si l'enfant le souhaite –, ils peuvent l'aider à travailler ses erreurs. Chacune d'elles est le fruit d'une intelligence en mouvement. » Anne Siety en propose une typologie : « Il y a les erreurs symboliques, qui nous parlent de nous et de nos questionnements ; les erreurs de proximité (la soustraction, toute simple, paraît tout à coup compliquée si elle est située sous une barre de fraction) ; les erreurs de progrès (l'apprentissage d'une notion nouvelle entraîne parfois une régression momentanée des acquis) ; les erreurs poétiques (l'axe des ordonnées, qui descend, rebaptisé "axe des abysses")... »

Lui laisser le temps. Il n'est pas facile, avouons-le, d'aider son enfant en maths. Certains parents s'impatientent, d'autres se lancent dans des explications trop détaillées. Le raisonnement mathématique, fruit de six mille ans d'histoire, a besoin de temps. Le temps de cheminer tranquillement, de se tromper et de rectifier. Le temps de mûrir, d'oublier – pendant les vacances – pour mieux comprendre à la rentrée. Parents et enfants doivent accepter cette lenteur inhérente aux maths. C'est peut-être difficile dans une société qui valorise la vitesse, mais ça vaut le coup.

ANNE LANCHON

1. L'anticipation active d'un exercice se déclenche chez ceux qui ont la phobie des maths et éveille la même zone cérébrale que celle associée à la douleur, selon une étude réalisée par l'université de Chicago en 2012.

ANNE SIETY est l'auteure de *Qui a peur des mathématiques ?* (Denoël, 2012).

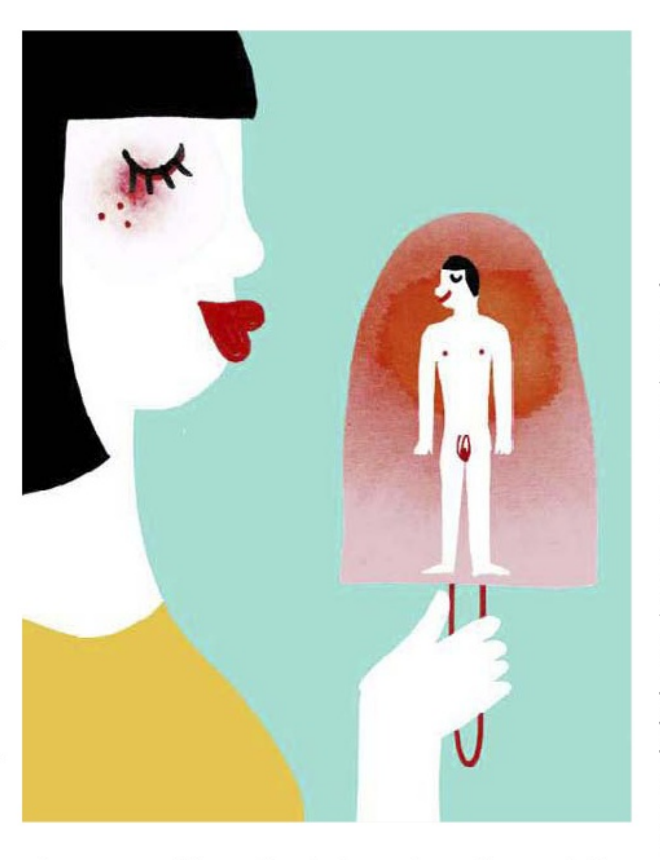


P'TITE
Orange
Les fruits défilent au rythme des saisons chez McDonald's™. En ce moment, c'est l'Orange qui arrive en restaurant : deux beaux quartiers d'orange déjà découpés, rigolos et pratiques à manger ! Riche en vitamine C, c'est le moment de déguster ce fruit de saison.
Durée limitée.
À partir du 9 janvier 2013
P'TITE ORANGE
TBWA\PARIS R.C.S. B 682 005 079 IMPRIMÉ EN U.E.

SEXUALITÉ

La fellation, substitut à la pénétration ?

Chaque mois, Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.



« Contrairement à l'envie de faire l'amour, souvent portée par le désir d'un orgasme, celle de faire une fellation ne participe pas du même projet. Ce qui peut être stimulant, c'est d'exciter son partenaire, de le faire jouir, et de jouir soi-même d'oser ce geste peut-être vécu comme une audace ! Ce désir est lié au sentiment de puissance que la fellation confère, à savoir amener l'homme à se sentir fébrile, à faire grandir son sexe. Forte de cette valeur, l'envie de faire l'amour peut naître. La femme peut observer que l'homme aime particulièrement qu'elle soit tournée exclusivement vers son sexe, que la fellation est, pour lui, déjà une source de plaisir, et, potentiellement même, sa finalité. Si elle veut éviter la pénétration, une relation sexuelle qui l'encombre ou ne la contente pas, elle peut être tentée de réduire la sexualité à cette pratique. Quand elle se contente de satisfaire son partenaire, celui-ci lui renvoie l'image d'une femme qui sait s'y prendre pour lui donner du plaisir. Ce faisant, elle règle, croit-elle, son problème. Tout à son égoïsme, l'homme peut s'illusionner quant à sa virilité, se dire qu'il a une sexualité abondante, oubliant que la relation a fini par se construire sur sa seule jouissance, sans qu'il y participe activement…

Attention, il ne s'agit pas de jeter l'opprobre sur la fellation, qui est une jolie tendresse : le plaisir pris à recevoir ou à donner cette attention particulière est tout à fait légitime. Elle ne pose question que si elle est là seulement pour éviter les enjeux d'une relation sexuelle plus complexe, nécessitant de l'énergie, une mise en scène, une confiance en vue de donner et de se donner l'un à l'autre. Ayant trouvé ce moyen efficace et rapide pour répondre à la demande de sexualité de son compagnon, la femme n'aborde pas ses difficultés – absence de désir ou de jouissance, peur de l'intrusion, soumission aux désirs de l'autre et déni des siens – et, donc, les accentue. Si, d'aventure, le couple tente de faire l'amour, elles vont s'en trouver décuplées, puisqu'ils ont pris l'habitude de les contourner soigneusement… **Quand la sexualité fait une part trop importante à la fellation, celle-ci soulève le même problème que la masturbation addictive** chez certains hommes, qui n'arrivent plus à trouver une sexualité à deux.

Mais, au fait, pourquoi la fellation est-elle tellement investie par l'homme ? Qu'une femme soit toute tournée vers lui et son plaisir, sans qu'il n'ait rien à faire, ne lui rappelle rien ? N'est-ce pas les soins que lui dispensait sa mère ? Comment peut-il alors prendre sa position d'homme lorsque la fellation devient systématique dans la relation et, qui plus est, s'il y rejoue de façon récurrente ses besoins d'enfant ? Peut-être évite-t-il, lui aussi, ses difficultés d'homme, son doute sur ses capacités, sa crainte de ne pas contenter sa partenaire, sa difficulté de la rencontre ? »

Propos recueillis par BERNADETTE COSTA-PRADES

CATHERINE BLANC, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009).

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



Gallimard
présente
DAVID FOENKINOS
Je vais mieux
roman
nrf
GALLIMARD
David Foenkinos
Je vais mieux
Un jour, je me suis réveillé
avec une inexplicable douleur dans le dos.
Je pensais que cela passerait, mais non.
J'ai tout essayé…
J'ai été tour à tour inquiet, désespéré,
tenté par le paranormal.
Ma vie a commencé à partir dans tous les sens.
J'ai eu des problèmes dans ma vie
professionnelle, dans mon couple,
avec mes parents, avec mes enfants.
Je ne savais plus que faire pour aller mieux…
Et puis, j'ai fini par comprendre.
Le nouveau roman de David Foenkinos
nrf
© Laurent Hini



Vibrer au rythme du train

Qu'il s'appelle Orient-Express ou Tramway du Mont-Blanc, le train touristique nous transporte dans un autre temps. Nostalgie ou besoin de ralentir : ce temps qui nous manque, la mouvance du *slow travel*[1] promet de le reconquérir. Ainsi, lors d'une traversée ferroviaire plus ou moins luxueuse et légendaire (Transsibérien, Pride of Africa, Singapour-Bangkok, California Zephyr…), le passager n'est pas en transit, mais en séjour, comme à l'hôtel. La loco vapeur ou la micheline régionale conduisent une heure ou deux dans un monde moins aseptisé, invitant à renouer avec les sifflets stridents, les wagons tremblants et l'autorisation d'ouvrir les fenêtres. De même, l'adepte d'écotourisme emprunte le chemin de fer local dans les Andes ou au Tibet pour plus d'authenticité. Avec enthousiasme et angoisse. Car le vécu des premiers voyageurs du XIXe siècle nourrit toujours notre imaginaire, selon le psychiatre et psychanalyste Jean-Jacques Barreau[2].

Un wagon de fantasmes. « On ne prend pas l'Orient-Express sans se dire qu'il va se passer quelque chose ! » assure-t-il. Rencontres érotiques ou inquiétantes, mais aussi crainte de l'accident dans un décor vertigineux ou sur les rails de contrées défavorisées… Le train crée un état d'excitation. À la frontière du dedans et du dehors, il fait également écran au choc de l'immersion en terre étrangère. D'ailleurs, chacun se réfugie dans son compartiment vitré, aménagé comme un chez-soi pour mieux domestiquer cette confrontation à l'inconnu, plus ou moins anxiogène selon sa capacité à s'abandonner à l'aventure.

Des émotions compartimentées. Autre particularité : nous ne voyons plus le paysage de face mais de côté. Et tel un film de cinéma, il vient à notre rencontre, défile dans un flux d'images fragmentées par la fenêtre. « Le cadrage nous protège de nos affects, de nos désirs et de nos pulsions, souligne Jean-Jacques Barreau. Prendre des photos est alors une tentative supplémentaire d'immobiliser ce paysage qui fuit », aussi insaisissable que les émotions qui nous parcourent.

L'inconscient sur des rails. Lorsque le train serpente et nous secoue en rythme cadencé, il engendre un bercement susceptible de nous bousculer profondément. « Sans être une thérapie, cela favorise l'émergence des souvenirs, les associations d'idées, une régression dans le mode de pensée analytique propice à la transformation de soi », note le psychanalyste. Cette voie vers l'inconscient permet au voyageur en vacances de se tourner vers son paysage intérieur, de reprendre corps… Et de rompre avec le train-train du quotidien qui le transporte comme un colis ! AGNÈS ROGELET

1. *« Voyage lent ».*
2. *Auteur de* Freud et la Métaphore ferroviaire *(Éditions In Press, 2007).*

Rêver ***Trains du monde 2012-2013*** (guide Petit Futé). ***La Poésie du rail***, ouvrage de Baptiste Roux (Transboréal, "Petite Philosophie du voyage", 2009). Collection "Des trains pas comme les autres" (DVD France Télévisions Éditions).
Partir lafrancevuedurail.fr, traindeluxe.com, traincorse.com, compagniedumontblanc.fr, www.espace-transsiberien.com, lignedeshirondelles.fr, rovos.com, amtrak.com, www.trenalasnubes.com.ar, etc.

BENJAMIN WIEG/PLAINPICTURE



STYLE

Les clous sont-ils à la pointe ?

Par Flavia Mazelin Salvi
Stylisme Déa Lecointe – Photo Daniele Fona

« **J**'mets des clous, des p'tits clous, encore des p'tits clous… Et puis aussi des pointes, des rivets, des pics et des clips ! des crap ! des bang ! des vlop ! et des zip ! » Et tout ça pour faire wizz, mais surtout du buzz. Parce que, des minaudières aux ballerines, en passant par les bracelets, sans oublier les cols, la déferlante « des clous partout » ne provoque que des réactions épidermiques. Des frissons de désir un peu trouble ou de rejet violent. Trop SM ou trop bling-bling pour les uns, trop cool pour les autres. Cool, façon de parler. Car il a bien changé, le petit clou. En quelques mois, il s'est allongé, aiguisé, effilé jusqu'à devenir dard. Non venimeux, mais qui tient quand même à distance. Besoin de se protéger ? Désir d'agresser ? Pourquoi pas ? La crise. La peur de l'autre. Hobbes revu et corrigé. L'homme est un hérisson pour l'homme. Ou un stégosaure. En moins herbivore. En moins pacifique. Reste à savoir si la herse qui hérisse passera l'hiver ou rouillera dans les oubliettes encombrées des tendances éphémères. Clou du jour, ou de toujours ? L'histoire, la petite, le dira…

Blouson en cuir Zara, chapka CLVII, ballerines Moa.



Dove est différent



La preuve

Dove est différent : seuls les gels douche Dove allient les agents nettoyants les plus doux à l'Hydra Nutrium™ pour nourrir la peau en profondeur**.
Fruit de nombreuses années de recherche et développement, la technologie Hydra Nutrium™ est une combinaison unique d'hydratants enrichis en lipides naturellement présents dans la peau pour une peau plus belle, plus longtemps.

Dove
Nutrition Intense
DOUCHE SOIN NOURRISSANTE
0% paraben
100% beauté
nutrition intense avec
hydra nutrium

* Étude externe 2011 réalisée auprès de 98 dermatologues parmi les produits vendus en GMS. 91% ont recommandé DOVE comme marque n°1 pour au moins un produit (gel douche, pain de toilette et lait pour le corps) au cours des 6 derniers mois.
** Couches supérieures de l'épiderme.



L'OBJET

Le fauteuil à papa

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Jusque dans les années 1960, papa lisait et maman cousait. Maman cuisinait en tablier et en chantonnant, et papa se détendait dans un grand fauteuil relaxant. Il faut dire qu'il avait de rudes journées, papa. Tous ces dossiers importants, ces réunions de direction, ces décisions capitales... Pour décompresser, il lui fallait bien à la maison un fauteuil rien que pour lui, son whisky, son journal et sa cigarette. Personne n'aurait pensé à le déranger, et personne n'aurait pensé non plus à se relaxer dans son beau fauteuil moderne. Depuis, maman a rangé son tablier et papa, quelques-unes de ses certitudes. Reste son fauteuil relaxant, prisé des designers, qui le réinventent dans toutes les matières et dans toutes les couleurs, et le livrent à notre inspiration libertaire. Une invitation à la sieste solitaire ? À la digestion méditative ? À la contemplation esthétique ? À la varappe enfantine ? C'est nous qui voyons... Car s'il n'est plus interdit d'interdire, il l'est devenu de prescrire.



Lounger de Jaime Hayon
Structure en tube d'acier laqué, assise, dossier et repose-pieds en bois contreplaqué de noyer verni (Silvera Bastille : 0143430675).

JERONI AGUAYO


nutella,
c'est délicieux,
mais on ne sait
pas de quoi
c'est fait.
FERRERO FRANCE – SA – Capital 15 394 898 € – 602 013 397 RCS ROUEN © FERRERO. Crédits photo : Shutterstock, iStockphoto

os ingrédien
parlons-en.

utella est le fruit d'une recette simple et nous attachons bea
à la sélection de nos ingrédients. Certains sont clefs pour garantir l
notre pâte à tartiner, d'autres contribuent davantage à sa texture onctueuse et fondante.

Les noisettes : leur qualité aromatique en fait l'ingrédient phar
proviennent d'Italie et de Turquie dont le climat méditerranéen o
optimales pour la culture des noisetiers.

Le cacao : il provient d'Afrique de l'Ouest où nous ne retenons que la
la meilleure, car les pluies d'été rendent l'arôme des fèves plus puiss

La poudre de lait, principalement de France et de Belgique, et **la poudre de lactosérum** ou petit lait, d'origine française, donnent à la recette sa note lactée.

La touche de vanilline met en valeur les autres arômes de la recette.

Le sucre provient essentiellement de la production de betteraves à sucre fr

L'huile de palme est extraite des fruits de palmiers à huile cultivé
Papouasie-Nouvelle-Guinée. C'est elle qui garantit l'onctuosité et la st ette.

La lécithine assure le fondant et l'homogénéité de la pâte.

C'est simple, vous connaissez désormais tous les ingrédients qui font l
l n'y a rien d'autre. Ni colorant, ni conservateur, une recette gar
grasses hydrogénées.


Noisettes


Cacao


Fruits de palmiers à huile

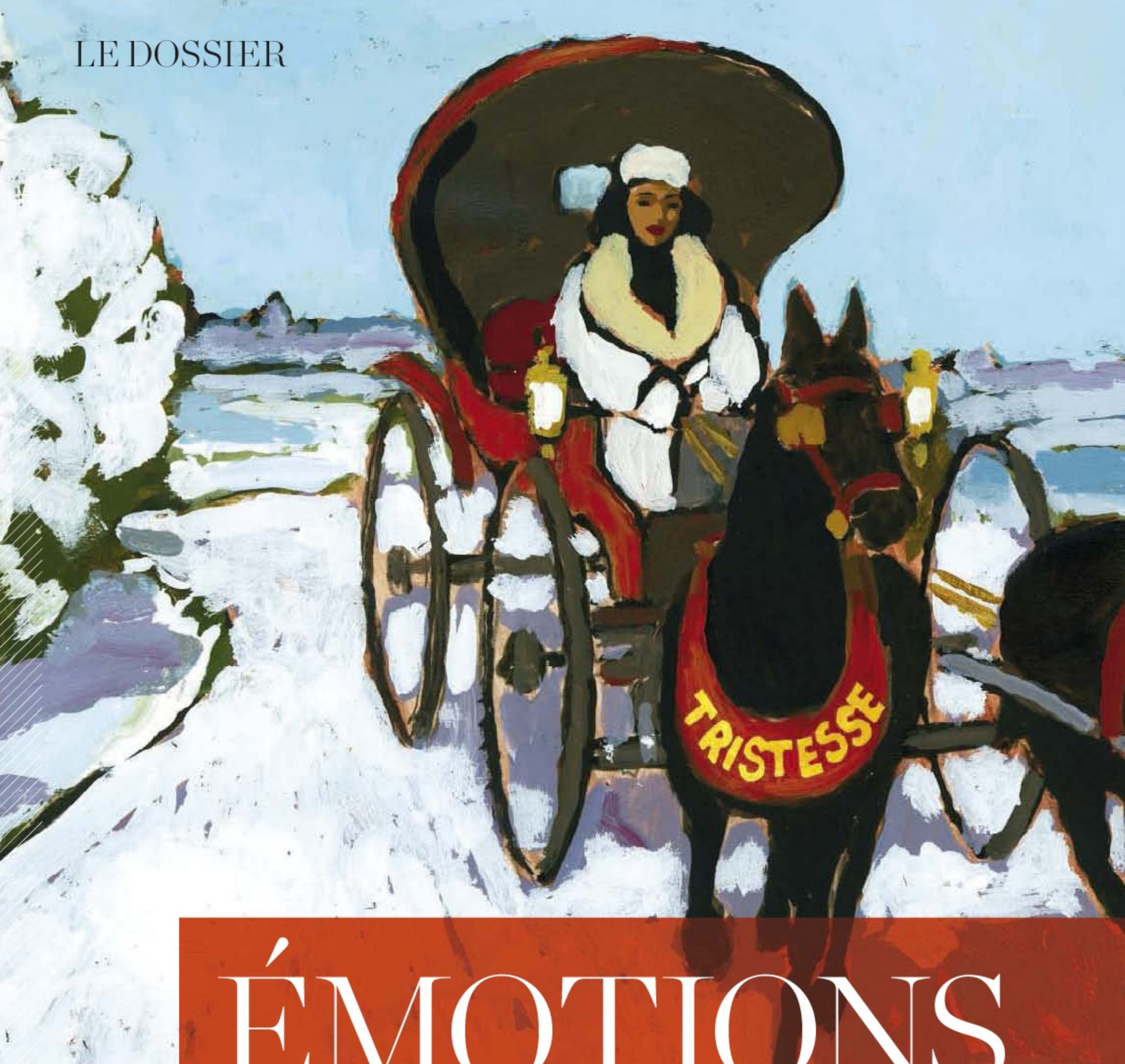




Pour en savoir plus sur nos ingrédients et nos engagements
pour une culture durable, rendez-vous sur **nutellaparlonsen.fr**

Suivez-nous également sur Twitter **@parlonsnutella**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ,



ÉMOTIONS comment en faire une force

Dossier coordonné par VIOLAINE GELLY – Illustrations JEAN-CLAUDE GÖTTING



Si nos émotions semblent nous échapper, elles peuvent pourtant devenir nos meilleures alliées. Comment ? Commençons par cultiver notre intelligence émotionnelle **p. 56.** Découvrons ensuite, avec le psychologue américain Paul Ekman, l'importance des microexpressions du visage **p. 64.** Puis transformons, grâce à des exercices quotidiens, l'émotion négative qui nous domine **p. 66.** Prenons enfin exemple sur les maîtres zen… Car les bouddhistes eux aussi ont des émotions, c'est Matthieu Ricard qui nous le dit ! **p. 70.**



L'ANALYSE

Cultiver l'intelligence émotionnelle.

Apprendre à reconnaître nos émotions, surtout quand elles nous perturbent, permet de mieux les vivre. Et de « jouer » avec elles plutôt que les subir.

PAR ISABELLE TAUBES

IDÉES CLÉS

Les émotions sont revalorisées
Longtemps méprisées en Occident, elles sont aujourd'hui un sujet d'études pour psychiatres et psychanalystes.

Elles nous touchent corps et âme
La colère peut déclencher un accident cardio-vasculaire, un dérèglement thyroïdien, nous faire plonger en dépression.

Elles demandent à être pensées
Ce sont les allers-retours entre émotions et pensée pure qui nous donnent le sentiment d'être vivants.

Avec l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux ou des mails pour exprimer, dans la seconde, notre plus infime ressenti ou annoncer des événements éprouvants – rupture, décès, bouleversement professionnel… – qui exigeraient du recul, les nouvelles technologies remettent en cause les liens émotionnels traditionnels. Depuis qu'Internet et les chaînes d'information continue sont entrés dans nos vies, nous sommes soumis au stress d'une temporalité sans cesse plus trépidante (lire p. 102). En une matinée, nous passons sans transition du rire aux larmes, de la perplexité au dégoût, au gré des vents émotionnels qui soufflent dans notre direction. Faut-il s'étonner que la pathologie mentale la plus répandue de ce début de siècle soit le trouble bipolaire, où alternent euphorie et angoisse, sentiments de toute-puissance et impression de vacuité totale ?

Alors que les émotions scandent nos jours et nos nuits, paradoxalement, les psychologues peinent à les définir. Ils s'accordent à les décrire comme des surgissements d'humeur soudains et temporaires avec un commencement et une fin qui, de plus, varient en intensité : la peur, par exemple, va de la petite frayeur à la panique, tandis que la colère peut se manifester par un simple froncement de sourcils ou une rage terrible. Et elles s'accompagnent de mimiques spécifiques qui les rendent immédiatement identifiables. Par exemple, sous le coup de la surprise, nos yeux s'ouvrent tout grands… Mais, rétorqueront les lecteurs attentifs, l'amour dure généralement plus de cinq minutes et ne s'accompagne d'aucune mimique reconnaissable. Et cela est également vrai pour la culpabilité. Aussi les chercheurs font-ils une distinction entre les « émotions primaires », instantanées et visibles – la joie, la peur, le dégoût, la colère… – et les « émotions mixtes », telles que l'amour, la honte ou la culpabilité, qui engendrent un mélange complexe de ressentis. Nous l'avons tous constaté, quand nous sommes amoureux, nous sommes aussi joyeux, excités, parfois inquiets – nous craignons d'aimer plus que nous sommes aimés ou, pire, de perdre l'autre.

À première vue, il n'y a rien de plus facile qu'identifier nos états émotionnels. Il semble évident que la colère, la peur et la joie n'ont rien de >>>

>>> commun. Pourtant, nous apprend le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron[1], l'un peut en cacher un autre. Imaginons : si, dans notre monde intérieur, pour des raisons liées à notre histoire personnelle, nous assimilons automatiquement « colère » et « méchanceté », ou bien si nous sommes persuadés que ce tumulte nous expose définitivement à perdre l'amour des autres, nous allons nous l'interdire, le refouler, au point de ne plus le ressentir. À la place, nous allons nous sentir fautifs, honteux, tristes, apathiques, coupés de nous-mêmes. Examinons ensuite l'envie : ce sentiment nous renvoie directement à l'aveu de nos désirs. Si nous refusons de les reconnaître, par crainte d'un refus ou par culpabilité, l'envie se transforme en admiration ou au contraire en agressivité vis-à-vis de l'être qui est ou détient l'objet de notre convoitise. Fréquemment, nous refoulons les tourments socialement ou personnellement inacceptables – notamment la haine pour un parent ou un enfant que nous devrions chérir si nous étions « normaux » –, au point de les ignorer totalement.

Après des siècles d'opprobre, où les émotions ont été tenues comme les ennemies attitrées du raisonnement productif, il n'est plus personne pour oser les condamner. Notamment depuis l'apparition de la notion d'intelligence émotionnelle, développée aux États-Unis au début des années 1990 par deux chercheurs, Peter Salovey et John Mayer, puis popularisée par le psychologue et journaliste spécialisé Daniel Goleman[2].

SE FORGER UN « CŒUR CONSCIENT »

Selon le psychologue, l'intelligence émotionnelle « réside dans la capacité à savoir reconnaître, analyser et maîtriser ses émotions, surtout quand elles nous perturbent ou nous dépriment ». Ce savoir-faire permet en outre « de reconnaître le ressenti des autres, de le partager et de l'influencer ». Si cette aptitude nous rend plus humains et plus intuitifs, elle contribue aussi à nous orienter vers les bonnes décisions. Ainsi l'intelligence émotionnelle met-elle en relief que, loin de nous empêcher de raisonner, les émotions sont indispensables à la pensée. Sans elles, nous sommes incapables d'apprécier pleinement les bons moments de l'existence. Nous sommes plongés dans un univers uniforme, où tout se vaut : « La soirée d'hier, bof, c'était sympa… » Plus encore, la reconnaissance du lien qui noue « intelligence » et « émotions » bouleverse la croyance bien ancrée selon laquelle nous serions condamnés à subir celles qui nous envahissent trop ou notre impossibilité à les exprimer : l'intelligence émotionnelle s'acquiert, s'enseigne et se développe. À tout âge, nous pouvons prendre conscience de la peur qui nous interdit de parler en public et nous exercer à la dépasser, ou bien réussir à dompter cette violence intérieure qui, parfois, s'empare de nous. C'est vrai, un enfant élevé entre deux parents réagissant automatiquement par la colère en cas de conflit aura tendance à répéter ce schéma. Pourtant, là encore, il n'y a pas de fatalité. Il reste toujours possible de réaliser que lorsque l'on est énervé, on peut respirer, se calmer, puis se mettre en position de trouver un moyen plus pacifique de s'expliquer.

En fait, nous sommes invités à nous forger « un cœur conscient », pour reprendre la célèbre formule du psychiatre et psychanalyste Bruno Bettelheim[3]. Savoir reconnaître ses émotions et les orienter sont la meilleure façon de ne pas être submergés par elles. C'est surtout quand nous les nions qu'elles nous tyrannisent. De plus, il existe une ivresse, une jouissance pas toujours consciente, de l'excès : la colère que nous sentons monter et qui nous excite, le rire qui devient fou sans que nous puissions le réprimer. Sans compter que rien n'est plus contagieux qu'une émotion : nous nous identifions automatiquement à ceux qui nous entourent, partagent nos goûts, nos intérêts. Nous nous réjouissons des succès de nos proches, sommes malheureux ou en colère quand le malheur les atteints, >>>

DÉFINITIONS

Combien d'émotions ?

Psychologues, philosophes et chercheurs semblent incapables de dénombrer les émotions avec certitude. **Descartes en comptait six fondamentales :** l'admiration, l'amour, le désir sexuel, la haine, la joie, la tristesse. En 1872, le promoteur de la théorie de l'évolution, **Charles Darwin, dresse sa propre liste :** la joie, la surprise, la peur, le dégoût et la colère, caractérisées par leur innéité, leur universalité et leur pouvoir de s'inscrire clairement sur les visages. **Le psychologue américain Paul Ekman reste fidèle à Darwin,** ajoutant toutefois la tristesse, puis dans les années 1990, l'amusement, le mépris, la satisfaction, l'excitation, la gêne, la culpabilité, la fierté de réussir, le soulagement, le plaisir sensoriel, la honte (lire aussi p. 64). **Les psychiatres François Lelord et Christophe André s'en tiennent à huit :** la colère, la peur, l'envie, la joie, la tristesse, la honte, la jalousie et l'amour.



FONCTIONS

À Chacune son rôle

Le désir nous pousse à chercher un partenaire, dans le but de la reproduction de l'espèce. **La colère** fait fuir nos ennemis, nous protège. **La peur** nous tient à distance des périls. **La tristesse** nous assure le soutien des autres. **Le dégoût** nous empêche d'avaler des aliments avariés. **Être toujours de bonne humeur** nous exposerait à méconnaître les dangers : nous aurions trop confiance en nous-mêmes, l'absence d'inhibitions nous inciterait à des attitudes totalement déplacées en société. Il ne s'agit bien sûr pas de se réjouir d'être triste en permanence. Être envahis par la honte, la culpabilité ou l'anxiété nous indique que nous sommes sortis du cadre de la vie émotionnelle ordinaire et qu'une aide thérapeutique, ne serait-ce que momentanée, serait utile.

>>> comme si une force, une énergie identique reliait les êtres.

Cette forme d'intelligence se travaille, mais force est d'admettre que nous ne sommes pas égaux face aux émotions. D'entrée de jeu, nous pouvons être très empathiques, très à l'écoute du ressenti d'autrui, mais pourtant totalement inefficaces quand il s'agit de contrôler notre colère. Selon le psychiatre comportementaliste Christophe André[4], chacun de nous possède son talon d'Achille émotionnel : pour l'un, ce sera la jalousie ; pour un autre, la peur ; pour un autre encore, la honte. Nous sommes tous la proie d'une émotion particulière face à laquelle nous sommes démunis, situation qui résulte à la fois de notre héritage génétique, de notre histoire personnelle et de notre environnement (lire p. 66).

EXPRIMER SA SENSIBILITÉ AU PLUS JUSTE

Certains d'entre nous semblent davantage prédisposés aux expressions négatives, tristesse, colère, culpabilité, honte. Selon le psychiatre, ce phénomène tiendrait à la spécificité de notre culture occidentale, qui privilégie les comportements « tempérés », le sérieux, le calme, la réflexion, et se méfie des démonstrations bruyantes de désir et de joie. C'est que les émotions sont aussi des codes culturels facilitant la reconnaissance mutuelle : issus d'une société méditerranéenne, pour manifester notre tristesse lors d'un deuil, nous devrons arracher nos vêtements, hurler de douleur. Attitude qui, en Angleterre, nous exposerait à un diagnostic d'hystérie.

Nous tendons à ne voir, dans les émotions, que des soubresauts de l'esprit. Or elles nous affectent corps et âme, nous rappelant que nous sommes une totalité psychocorporelle. Diverses études ont établi un lien entre colère retenue ou trop fréquente et risques cardio-vasculaires. Toutes les femmes savent à quel point les désordres hormonaux influent sur leurs états d'âme. Le moindre dérèglement thyroïdien fait vivre à une trentenaire les affres dépressives de la ménopause et des humeurs en dents de scie. Une lésion cérébrale au niveau du cortex préfrontal transforme la personne la plus empathique en brute grossière, incapable de repérer le ressenti des êtres les plus proches ou de prendre les bonnes décisions. C'est l'amygdale, petite structure du cerveau limbique – dit « cerveau émotionnel » –, qui détermine le bon usage et l'expression correcte des émotions primaires, instinctives. Son bon fonctionnement fait de nous des individus à l'écoute, capables de faire face aux désaccords avec les autres. Trop sensible, à l'inverse, elle nous rend hyperémotifs, difficilement capables de nous contrôler et de dominer nos craintes.

Mais faut-il vraiment « contrôler », « dominer » tout cela, comme le suggèrent de très nombreux thérapeutes ? Saverio Tomasella, psychanalyste, fondateur du Centre d'études et de recherches en psychanalyse, n'est pas de cet avis. Dans son dernier livre, *Hypersensibles*[5], il écrit qu'il ne s'agit ni de gérer, ni bien sûr de subir les émotions, mais de les vivre, de jouer avec elles. Pas question de sombrer dans le sensationnel, de « se vautrer dans l'émotionnel ». Nous devons apprendre à passer alternativement du ressenti pur à la rationalisation intellectuelle – mettre des mots, des pensées permet de prendre de la distance, de se protéger de l'envahissement. « Notre monde contemporain a trop tendance à tout vouloir normaliser, donc “morbidise” en faisant croire hâtivement que tout ce qui sort des cases “normal” et “standard” relève de la maladie, explique-t-il. Une des clés de la santé psychique est d'être en mouvement et en alerte, donc en recherche. Il ne s'agit pas de contraindre, de brimer sa sensibilité, mais de lui faire de la place et de l'exprimer au plus juste. En laissant un espace ouvert pour soi et pour l'autre, afin que puisse exister la sensibilité de l'un et de l'autre. » Il s'agit de chercher à comprendre ce qui nous arrive, sans se laisser culpabiliser par ceux qui nous accusent d'être trop dans le mental, de trop réfléchir. Ce sont les allers et retours, les voyages entre l'activité de sentir et l'élaboration intellectuelle qui nous rendent vivants.

1. *Serge Tisseron, auteur de* Vérité et Mensonges de nos émotions *(LGF, “Le Livre de poche”, 2011).*
2. *Daniel Goleman, auteur de* L'Intelligence émotionnelle, comment transformer ses émotions en intelligence *(Robert Laffont, 1999).*
3. *Bruno Bettelheim, auteur notamment de* Psychanalyse des contes de fées *(Robert Laffont, 2003).*
4. *Christophe André, auteur avec François Lelord de* La Force des émotions *(Odile Jacob, “Poches”, 2003).*
5. Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ? *de Saverio Tomasella (Eyrolles, 2012).*

BRIGITTE BAUDESSON POUR PSYCHOLOGIES

“Ma peur d’échouer me pousse à être plus créative”

BLANDINE, 27 ANS, ILLUSTRATRICE-CONCEPTRICE

« Pendant longtemps, la peur de l’échec m’a paralysée. Ado, j’étais mal dans ma peau et sujette aux angoisses. J’avais peur du jugement des autres, peur d’entreprendre ou de croire à des choses et d’en être déçue. Le théâtre, la musique et le dessin m’ont poussée à sortir de moi-même. Mais j’avais toujours ce barrage intérieur qui me donnait l’impression de passer à côté de l’essentiel. À la sortie de mon BTS de communication visuelle, j’ai fait une psychothérapie pour combattre cette peur. J’ai compris qu’il me fallait plutôt l’apprivoiser. Mes séjours à l’étranger, où j’ai travaillé comme serveuse, m’ont beaucoup aidée. Je n’avais plus mes repères, j’étais obligée de parler dans une autre langue, d’aller vers les clients, de me dépasser. Pour y parvenir, j’ai dû puiser en moi des ressources que je ne soupçonnais pas. Cette expérience m’a permis de mieux me connaître, de me faire davantage confiance et de lâcher prise. En avril, poussée par mon compagnon, j’ai concrétisé mon projet Eurêkado, de l’illustration sur mesure, que j’avais mis de côté par crainte d’échouer. Créer ma société est une grosse prise de risque. Je prends sur moi pour surmonter cette crainte irrationnelle et la transcender en moteur afin de pouvoir vivre de l’illustration. Cela me pousse à trouver toujours plus d’idées, de nouvelles pistes, à être plus créative. Aujourd’hui, quand il s’agit de faire des choix importants, je ne laisse plus cette émotion m’envahir. Je reprends les rênes. Ce dépassement me rend plus forte à chaque fois. Une sorte de victoire sur moi. »

Propos recueillis par MARIE LE MAROIS

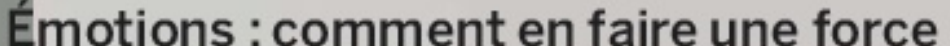


“J’ai transcendé ma honte en joie de vivre”

LAURENT, 42 ANS, PEINTRE ET THÉRAPEUTE

« Pendant longtemps, j’ai eu honte de mon milieu. Mes parents tenaient une petite épicerie en Suisse, dans un quartier rempli de villas. Ils s’étaient privés pour me mettre dans une école sélecte où j’étais rejeté et humilié. J’ai retourné ce rejet contre ma famille : je m’y sentais étranger, révolté.
J’ai portraitisé une centaine de fois mon père, avec toujours cette question : suis-je vraiment son fils ? Ma révolte me poussait à faire le contraire de lui : je lisais des livres d’art, j’écumais les expos et je suivais en cachette des cours de peinture. En même temps, je gardais cette impression de n’être rien. À 18 ans, grâce à un sophrologue, j’ai trouvé les ressources en moi pour ne plus avoir peur de mes peurs.
J’ai compris que je pouvais me réinventer. J’ai mis de côté ma fibre artistique et suis entré dans un groupe de communication pour me prouver que j’avais de la valeur. En dix ans, j’ai monté les échelons et terminé manager des ventes avec un beau salaire.
Du jour au lendemain, j’ai tout plaqué pour devenir jardinier. J’ai appris des années plus tard que mon père aurait voulu faire ce métier ! La peinture est revenue petit à petit m’habiter. J’ai travaillé avec un kinésiologue sur mes émotions négatives, pour les accueillir et les transcender en joie de vivre. La rencontre avec ma compagne m’a donné confiance en moi et permis de me consacrer à mes toiles. Il y a deux ans, j’ai exposé à Lausanne une série de portraits de peintres et d’autoportraits où je me prends la tête entre les mains. J’ai été reconnu par mes pairs et par mes parents. Quand ils ont vu au vernissage les nombreux visiteurs, mes tableaux vendus, lu les articles dans les journaux, j’ai senti leur fierté. Les émotions de mon adolescence rejaillissent encore, notamment le sentiment d’infériorité. Je les accepte et les laisse me traverser. J’ai pardonné aux enfants qui m’ont rejeté, car je me suis pardonné. Quelque part, cette humiliation m’a donné la rage pour aller de l’avant et exister. » Propos recueillis par M. L. M.





“Mon angoisse de la mort est une richesse”

Kathryn, 32 ans, photographe

« J'ai peur de la mort, du temps qui passe, de tout ce qui a une fin. Est-ce parce que ma grand-mère me disait toujours qu'il y avait un début et une fin ? Cette peur s'est accentuée à 21 ans, quand j'ai perdu mon amoureux dans un accident de voiture. Après mes études de marketing et la naissance de mes enfants, j'ai choisi d'être photographe et de créer ma société, Sage comme des images. Sur le moment, je n'ai pas vraiment perçu la raison. En écrivant le texte de présentation sur mon blog, j'ai réalisé que c'était ma peur de la mort qui m'avait poussée à choisir ce métier. Figer les instants avec mon appareil photo est la seule solution que j'ai trouvée pour arrêter le temps. Je me sens mieux armée face à l'inévitable qui me désarme. Avant, je vivais mon angoisse comme un poids, au point d'être continuellement stressée et inquiète pour les gens que j'aime. Elle m'empêchait de profiter du présent. Je la vois désormais comme une richesse et un moteur. Je reste mélancolique, nostalgique des temps passés, mais je vis chaque instant pleinement. Je suis plus sereine, la photo donne un sens à ma vie. À travers elle, je me sens utile pour donner du bonheur aux gens. J'ai l'impression de transformer leurs moments forts en trésor. Une image transpire les émotions, les sons, les sentiments. On m'appelle pour photographier des mariages, des naissances, mais aussi des passages de vie. J'ai immortalisé par exemple une femme divorcée qui prenait un nouveau départ, ou une autre atteinte d'un cancer qui démarrait une chimiothérapie. À la fin de ma vie, je n'aurai aucun regret, car j'aurai profité de chaque moment. »
Propos recueillis par M.L.M.

L'ENTRETIEN

« Décrypter nos microexpressions permet de travailler sur ce que nous éprouvons. » Selon le psychologue Paul Ekman, rien de tel que les signaux non verbaux pour comprendre et agir sur nos émotions.

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL

Psychologies : Qu'est-ce qui vous a poussé, à la fin des années 1950, à vouloir définir les émotions ?
Paul Ekman : J'avais dans l'idée que si vous voulez comprendre ce que les individus ressentent, vous ne pouvez pas vous contenter des mots qu'ils prononcent. Vous devez prendre en compte les signaux qu'expriment leur voix et leur visage. J'ai décidé de me concentrer sur ceux-ci parce que j'étais passionné par la photographie. Par la suite, envisager les portraits comme des outils de recherche a tué mon intérêt artistique. La photo, les images sont devenues pour moi des données scientifiques.

Quel a été le point de départ de vos recherches ?
P.E. : Je m'inscris résolument dans la continuité du travail naturaliste de Charles Darwin, d'abord décrire ce qui est. La première étape d'une démarche scientifique consiste à se demander : qu'est-ce qui est en train de se passer ? C'est ce à quoi je me suis attaché. Le *facial action coding system*[1] que j'ai mis au point permet de décrire et de répertorier tous les mouvements possibles d'un visage. Je me suis aperçu, par exemple, que quarante-deux muscles pouvaient être mis en action dans un sourire, et qu'un individu ordinaire effectue en moyenne entre trois cents et quatre cents mouvements faciaux par jour.

PAUL EKMAN
Docteur en psychologie de renommée internationale, l'Américain Paul Ekman a développé toute une série d'outils destinés à repérer les émotions humaines, utilisés aussi bien par des techniciens commerciaux que par les équipes du FBI. Il dirige le Paul Ekman Group, qui commercialise ses découvertes, notamment dans le domaine de la sécurité nationale américaine. Il a inspiré le personnage principal de la série télévisée *Lie to Me*.

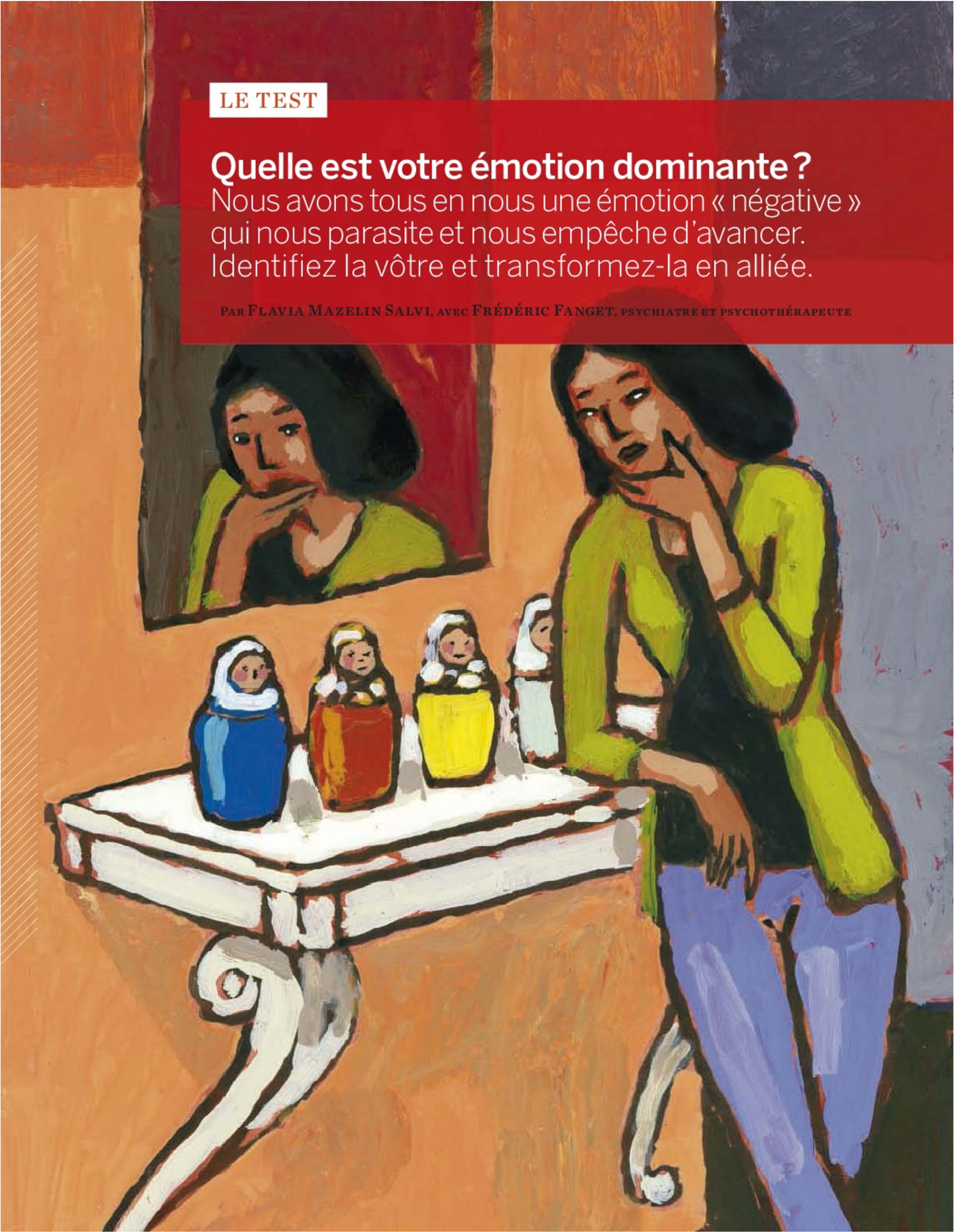
À quoi sert d'associer les expressions du visage aux émotions ?
P.E. : D'abord à comprendre que, dans ce domaine, nous parlons tous la même langue : il existe un langage universel des émotions. J'ai constaté que, quels que soient les traits, la forme, la sensibilité, la carnation de votre visage, les nerfs qui soutiennent vos muscles et l'emplacement de ces derniers sont les mêmes pour tous les êtres humains. Sur des visages différents s'inscrivent ainsi des expressions identiques. Ensuite, associer mouvements faciaux et émotions peut nous ouvrir les yeux sur ce qui nous agite et sur ce que l'autre ressent. Décrypter permet de travailler sur ce que nous éprouvons. C'est un peu comme quand vous apprenez à lire la musique : ensuite, vous l'écoutez différemment.
Par exemple, je vous regarde : vous me souriez, mais votre visage vient de faire les mouvements « 1 + 4 + 15 », selon mon Facs. Vous me souriez, mais vous êtes triste. Comment est-ce que je le sais ? J'ai observé et enregistré les réactions de centaines de personnes à des questions douloureuses que je leur ai posées : « Parlez-moi de la plus grande déception de votre vie. Parlez-moi de cet instant où vous avez perdu quelqu'un à qui vous étiez très profondément attaché. » Chez tous mes « cobayes », j'ai observé cette combinaison « 1 + 4 + 15 », et il m'est donc apparu qu'elle était liée aux thèmes de la déception ou de la perte.

STEVEN DEWALL/REDFERNS/GETTY IMAGES

« Si vous adoptez une expression de dégoût, vous éprouverez du dégoût. Notre visage ne reflète pas seulement nos émotions, il peut en susciter en nous »

Certains psychologues ont déterminé des émotions négatives et positives. Établissez-vous également cette distinction ?
P.E. : Toutes les émotions sont à la fois positives et négatives. Des émotions dites négatives, comme la peur ou la colère, peuvent vous sauver la vie. La tristesse aussi, parce que c'est un appel à l'aide que certains peuvent entendre. Et, à l'opposé, toutes les émotions peuvent susciter du plaisir. Il existe d'ailleurs toute une industrie qui cultive cette veine : des jouets dégoûtants qui sentent très mauvais ; des livres qui font pleurer ; des films qui font peur… Je suis plus intéressé par les notions d'effets constructifs ou destructifs engendrés par nos émotions. Est constructif tout ce qui aboutit à une collaboration entre vous et l'autre. La colère peut se manifester de manière constructive ou destructive, tout comme le rire peut s'exercer contre quelqu'un de manière particulièrement cruelle.
Vous évoquez souvent aussi la haine, que vous jugez destructive pour l'être humain. Pourquoi ?
P.E. : La haine est une transformation de la colère. Je peux me fâcher contre vous dix fois dans la journée, mais ça ne durera pas tout le temps. La haine est un état de colère continu dans lequel vous n'avez qu'un objectif : faire mal à l'autre et le regarder souffrir. Quand vous haïssez quelqu'un, vous n'y pensez pas continuellement, mais chaque fois qu'il surgit dans votre esprit, votre désir de le voir blessé, de préférence par vous, occupe vos pensées. Les émotions vont et viennent. Pas la haine qui tourmente, préoccupe. Elle se fixe, et je suis convaincu que, à la longue, elle corrompt la personnalité, le fonctionnement émotionnel de ceux qui l'éprouvent. Elle les rend plus perméables à la colère que les autres. Au fil du temps, elle infecte leur existence. Pour éviter d'aboutir à cet état désastreux, j'explique que, quand vous êtes en colère contre quelqu'un, c'est souvent parce qu'il a essayé de vous blesser ou qu'il y est parvenu. Je suis donc convaincu qu'il faut prévenir votre interlocuteur : « Attention ! Je ne veux pas que tu me fasses mal. » C'est très simple et parfois indispensable.
Sommes-nous égaux devant la manifestation de nos émotions ?
P.E. : Non. La manifestation des émotions est différente chez chaque être. L'un sera doté d'une capacité d'en exprimer trois cents. L'autre pourra en montrer quatre cent cinquante. Cela signifie-t-il que ce dernier est doté d'une vie émotionnelle plus riche que le premier ? Je n'en sais rien, mais la question mérite d'être posée. Par ailleurs, se pose un problème de vocabulaire. Prenons le cas de la colère : un visage peut l'exprimer de plus de deux cents manières différentes. Or, en anglais, nous disposons d'environ douze mots pour évoquer la palette des états par lesquels peut nous faire passer cette émotion : bouderie, indignation, furie, rage… Pour au moins chacun de ces termes, le visage prend une apparence différente. Combien de ces manifestations physiques disent-elles la même chose ? Combien nous donnent-elles des informations que nous ne pouvons exploiter parce que nous n'avons pas le vocabulaire qui pourrait les nommer ? Si nous avions les mots pour le dire, peut-être serions-nous capables d'encore mieux nous comprendre nous-mêmes ?
Si nos émotions s'inscrivent sur notre visage, si ce qui nous agite intérieurement s'affiche à l'extérieur de nous-mêmes, l'inverse est-il possible ?
P.E. : Absolument ! J'ai réussi à démontrer que, quand nous faisons volontairement des mouvements faciaux, nous pouvons provoquer des émotions en nous-mêmes. Si vous adoptez une expression de dégoût, alors vous éprouverez du dégoût. C'est la preuve que notre visage ne reflète pas seulement nos émotions. Il peut aussi en susciter en nous. Prenez les injections de Botox : des études scientifiques expliquent qu'elles améliorent sensiblement l'état de certains dépressifs. Pourquoi ? Parce que, dans l'état dépressif, vos sourcils adoptent une position particulière : en agissant sur les terminaisons neuromusculaires, le Botox permet de relâcher cette zone. Ainsi, il bloque un des rouages du mécanisme dépressif ; il interrompt le système, si vous voulez. Bien sûr, je ne prétends pas qu'il permet de traiter les causes de la dépression. Mais je soutiens que c'est un point d'accès qui permet d'enrayer immédiatement la machine à partir de la surface de notre corps.
Comment pouvons-nous être sûrs d'avoir correctement identifié les émotions de l'autre ?
P.E. : Visage, voix, posture, si vous utilisez toutes les informations données, vous pouvez être sûrs d'être dans le vrai. Il n'existe pas d'étalon qui permette de dire : « C'est la vérité. » Au fond, tout cela n'est pas très difficile, vous savez. Je pense que chacun d'entre nous a une histoire à raconter sur lui-même. Chacun d'entre nous attend, au fond de lui, quelqu'un qui saura, qui voudra l'écouter.

1. Le facial action coding system *(Facs) est la méthode la plus utilisée au monde pour déterminer et décrire les comportements des visages humains.*



LE TEST

Quelle est votre émotion dominante ?

Nous avons tous en nous une émotion « négative » qui nous parasite et nous empêche d'avancer. Identifiez la vôtre et transformez-la en alliée.

Par Flavia Mazelin Salvi, avec Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute

Parmi les affirmations suivantes, cochez celles avec lesquelles vous vous sentez le plus en accord :

1. J'ai souvent mal à la tête, mal au dos.
2. Je me sens tendu.
3. J'ai du mal à me détendre.
4. J'ai du mal à me lever le matin.
5. Je ne supporte plus la routine.
6. Je m'attends souvent au pire.
7. Un rien m'énerve.
8. J'ai beaucoup de mal à me projeter dans l'avenir.
9. J'ai fréquemment le sentiment de me faire avoir.
10. J'ai l'impression d'être interchangeable.
11. Je prends le moins de risques possible.
12. J'ai l'impression de tourner au ralenti.
13. J'ai toujours plusieurs solutions de rechange.
14. J'ai facilement les larmes qui montent.
15. Je trouve les autres très agressifs.
16. J'ai cessé d'attendre des résultats.
17. Je me sens très proche de l'indifférence.
18. J'ai tendance à m'isoler, à décliner les invitations.
19. J'ai du mal à dire non.
20. J'ai des troubles du sommeil ou de la digestion.
21. J'ai souvent des palpitations.
22. Quand j'ai du temps, je traîne, sans rien faire, sans envie.
23. J'ai du mal à passer à l'action.
24. J'ai l'impression de faire du surplace.
25. L'imprévu me perturbe.
26. Avoir un idéal ne sert à rien.
27. Je me sens seul.
28. J'aimerais être plus calme, plus zen.

PROFILS

MAJORITÉ DE A

Une tristesse de fond

À la source : certains d'entre nous ont une façon négative très ancienne de se considérer. La vision que l'on porte sur soi, les autres et le monde est alimentée par une source de pessimisme qui nous enferme dans un cercle vicieux.
Les manifestations : fatigue physique et psychique, état de malaise diffus, somatisations récurrentes, tendance à se tenir en retrait de la vie sociale, difficulté à se projeter dans l'avenir…

MAJORITÉ DE B

Une colère permanente

À la source : à l'origine de la colère non conjoncturelle, il y a souvent un événement de vie où l'on s'est trouvé en position de victime qui n'a pas eu les moyens de se défendre ni de réagir. Cette agressivité refoulée continue à se diffuser tous azimuts.
Les manifestations : sensation d'oppression au niveau de la poitrine et du plexus ; rythme cardiaque accéléré ; posture, exprimée ou inhibée, de critiques systématiques ; sentiment de rancœur contre « le monde » et « les autres »…

MAJORITÉ DE C

Une anxiété paralysante

À la source : il peut s'agir d'une imprégnation familiale anxieuse ou d'un événement particulier ayant ébranlé la confiance en soi. Trop couvé ou trop précocement exposé à l'insécurité, l'anxieux a le sentiment qu'il ne va pas savoir faire face aux épreuves de la vie.
Les manifestations : rumination mentale, somatisations, paralysie de l'action… L'état anxieux est incompatible avec la prise de risques, quel que soit le domaine. Le changement est générateur d'angoisse, chaque perspective entraîne l'élaboration d'un scénario négatif ou l'inhibition de l'action.

MAJORITÉ DE D

Un découragement inhibant

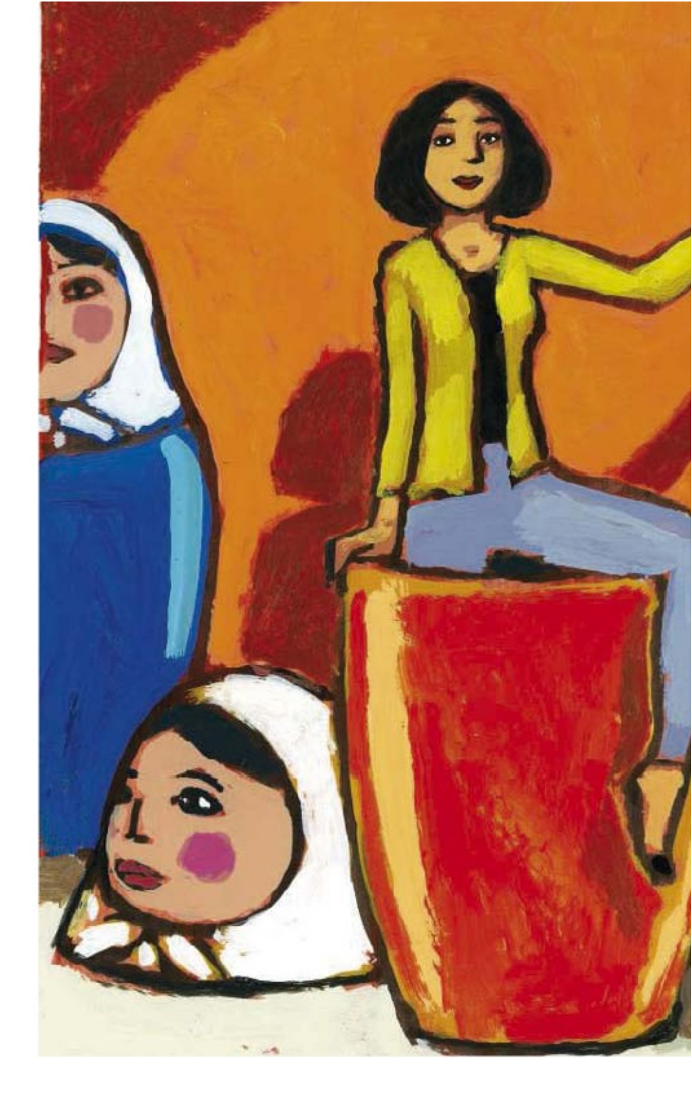
À la source : l'absence de reconnaissance, le manque de soutien dans une situation difficile, la répétition de difficultés qui éloignent des résultats attendus, ou, dans le travail par exemple, un objectif inaccessible ou des moyens insuffisants.
Les manifestations : absence d'élan vital, passivité dans les tâches du quotidien, sentiment d'impuissance et de défaitisme, démotivation pour ce qui procurait du plaisir (loisirs, relations), absence de curiosité pour l'extérieur, somnolence, manque d'appétit…

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
A	B	C	D	D	C	B	A	B	D	C	A	C	A	B	D	D	A	B	C	B	A	C	D	C	D	A	B

>>>



EXERCICES

Après avoir déterminé votre émotion négative dominante p. 67, découvrez nos pistes pour l'apprivoiser au quotidien et adopter de nouvelles façons de réagir.

Transformer **sa tristesse**

Reprogrammez-vous en musique

Le but : faire une brèche dans le « tout tristesse », et sortir ainsi d'une vision et d'une perception uniformément négatives de la vie et de soi.

Le moyen le plus simple et le plus rapide pour goûter à nouveau à une émotion positive : écoutez régulièrement une musique – variété, classique, peu importe – qui déclenche en vous de la joie ou de la gaieté. Les scientifiques ont découvert que le cerveau ne s'habituait pas à ces écoutes musicales joyeuses et que, à chaque fois, il réagissait positivement comme si c'était la première fois. Il s'agit de faire l'expérience du bien-être physique et émotionnel que génère la gaieté, ce qui modifie, au moins momentanément, la nature des pensées. Autre conséquence : ayant goûté à nouveau au plaisir, votre cerveau va chercher à renouveler l'expérience.

Agissez pour le plaisir

Le but : rompre physiquement avec le continuum de la tristesse, renouer avec l'engagement et retrouver un sentiment d'efficacité personnelle par le plaisir.

Choisissez une activité qui vous procure du plaisir. Une seule condition : elle doit vous être facilement accessible sur le plan matériel – cuisiner un plat, courir, jouer d'un instrument, etc. Puis, décidez d'un moment précis dans la journée ou la semaine pour la pratiquer, et notez-le (importance de l'engagement). Une fois dans la pratique de l'activité, portez toute votre attention sur les sens qu'elle sollicite, ce qui vous permettra de la vivre pleinement et d'accroître votre sentiment de compétence personnelle, donc de maîtrise sur votre vie.

Transformer **sa colère**

Exprimez vos besoins

Le but : sortir de la posture d'agresseur ou de victime en exprimant calmement son désir et ses besoins.

Entraînez-vous, en commençant par des choses très simples, à exprimer calmement votre point de vue, vos besoins ou votre désir. Puis écoutez attentivement votre interlocuteur, sans jugement ni interprétations. Si vous n'êtes pas convaincu, demandez des éclaircissements au lieu de vous fermer ou d'agresser. Entraînez-vous également à demander – services, conseils… –, tout en acceptant que l'on puisse vous dire non. Et que ce refus ne soit pas une déclaration de guerre. Apprenez aussi à dire non. Clairement et calmement.

Enrayez le processus

Le but : sortir de l'interprétation réflexe « tout et tous sont ligués contre moi ».

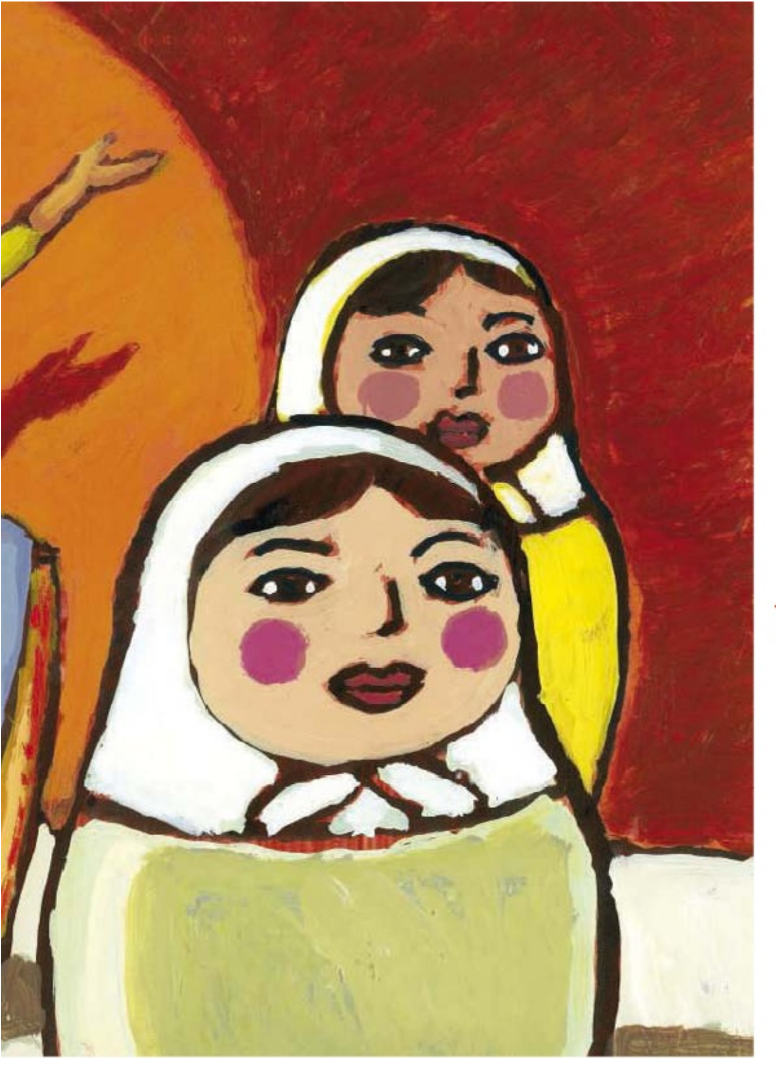
La colère est un prisme par lequel on considère tout frein, tout refus, tout contretemps, toute opposition comme une agression personnelle. Pour sortir de cette subjectivité négative très coûteuse en énergie, questionnez l'événement incriminé de manière positive, sur le mode : qu'est-ce qui pourrait être positif dans cet événement ? Le simple fait d'introduire un élément différent dans votre « logiciel » habituel casse immédiatement le processus émotionnel de la colère. Car vous entrez en conscience dans la réflexion au lieu d'être happé par la réaction. Le gain est double : économiser votre énergie émotionnelle et vous ouvrir à une autre façon de penser.

Transformer **son anxiété**

Pratiquez la respiration consciente

Le but : apprendre à stopper les « montées » anxieuses, donc à minimiser leur influence.

Pratiquée régulièrement, la respiration consciente agit aussi sur l'anxiété diffuse. Asseyez-vous, jambes non



Sur la deuxième feuille, listez, par difficulté croissante, les activités que vous avez notées dans la zone de travail. Ensuite, programmez-les et pratiquez-les (le fait de décider diminue la charge d'anxiété). Prévoyez un filet de sécurité pour les plus difficiles. Exemple : prendre la parole en public ? Oui, mais d'abord en famille. Demander une augmentation ? Oui, mais d'abord oser dire non au énième service que me demande un proche, etc.

croisées, redressez-vous de manière à ne pas comprimer le sternum. Laissez tomber vos épaules et votre mâchoire, posez souplement vos mains sur vos cuisses. Expirez très profondément par la bouche, puis inspirez profondément par le nez en dilatant poumons et ventre, retenez votre respiration deux ou trois secondes, puis expirez par le nez. Portez toute votre attention sur le trajet de l'air dans votre corps. Pratiquez deux cycles (dix inspirations, dix expirations) de respiration consciente.

Ciblez votre anxiété

Le but : renforcer sa confiance en soi et sa capacité à passer à l'action en repoussant ses limites.

Munissez-vous de deux grandes feuilles blanches et de deux feutres, un noir et un rouge. Dessinez, au milieu de l'une des feuilles, trois cercles concentriques (comme une cible). Sur le côté du plus petit cercle, écrivez au feutre noir : « 0 à 30, zone de confort ». Sur celui du milieu : « 30 à 60, zone de travail ». Et sur le plus grand : « 60 à 90, zone de panique ». Écrivez au feutre noir ce que vous faites facilement (dans la zone de confort) ; au feutre rouge, ce que vous faites avec difficulté (dans la zone de travail) ; et au feutre noir, ce que vous n'arrivez pas du tout à faire (dans la zone de panique).

Transformer **son découragement**

Démasquez vos « décourageurs »

Le but : identifier les sources de découragement pour redevenir acteur.

Passez au crible chaque domaine de votre vie : professionnel, affectif, amical. Qui vous adresse critiques et reproches sans contrepartie positive ? Qui ne répond pas à vos demandes d'aide ou de soutien ? Qui ne souligne que vos failles ou vos erreurs ? Qui vous néglige ou vous oublie ?

Une fois identifié votre « décourageur », listez par écrit vos besoins – respect, clarté, reconnaissance, retours positifs… – de manière précise, puis exprimez-les lui clairement à l'aide d'exemples précis. Et essayez de trouver un terrain d'entente. Au premier dérapage, rappelez-lui son engagement. S'il fait preuve de mauvaise foi ou de mauvaise volonté, dites-vous que la situation n'ira qu'en empirant.

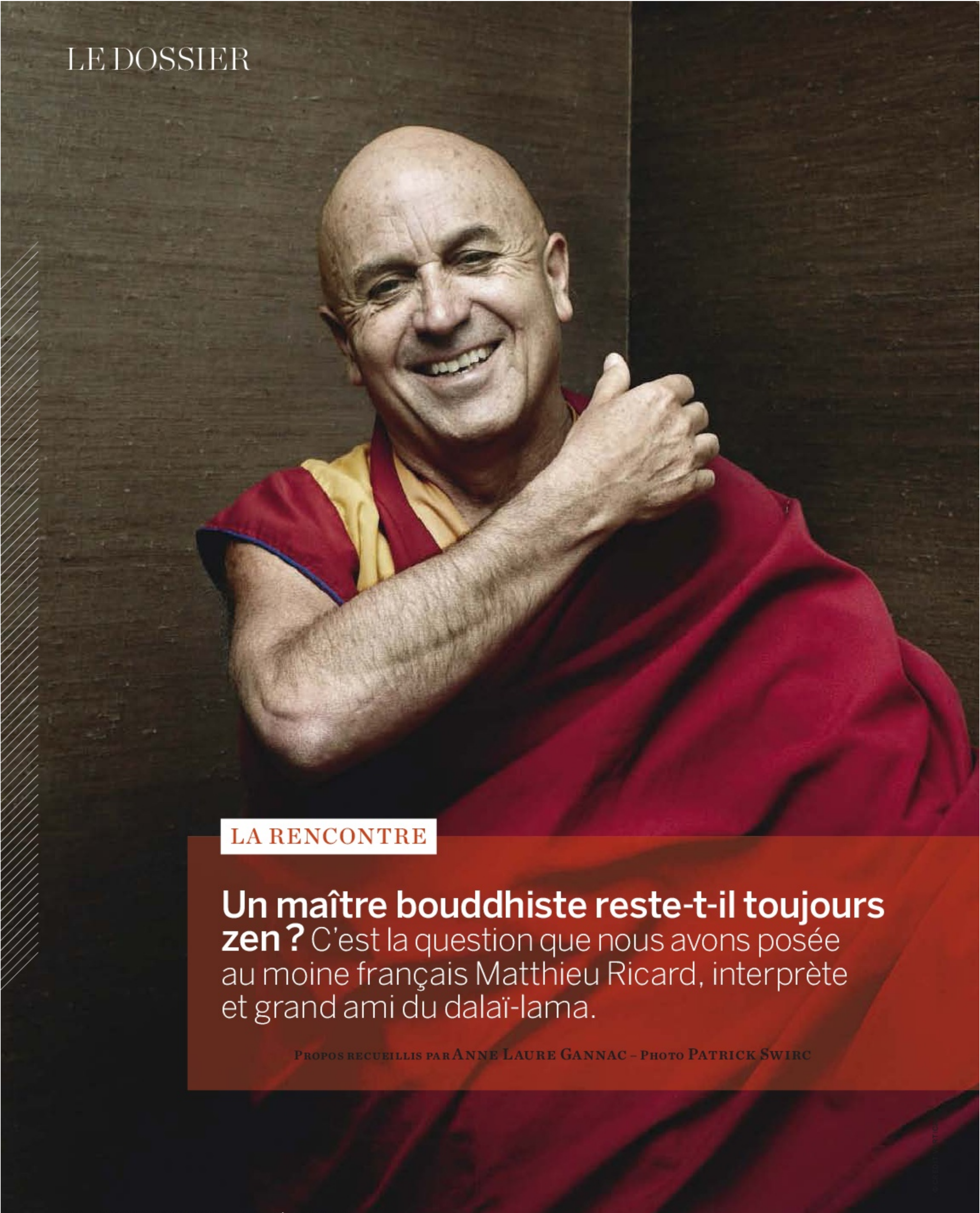
Vous pouvez aussi être votre propre « décourageur » : en vous fixant un objectif mal défini ou hors de votre champ de compétences, en n'utilisant pas les bons moyens, ou en vous obstinant dans une situation ou une relation alors que tous les voyants sont au rouge. Pour rétablir l'équilibre : sollicitez le regard et les conseils d'un tiers bienveillant, objectif et compétent dans le domaine concerné. Seule une intervention extérieure pourra vous remettre sur la bonne voie.

Renforcez votre réseau et votre désir

Le but : renforcer l'estime de soi et le sentiment de compétence personnelle.

Resserrez les liens avec les personnes qui vous connaissent, vous apprécient et ne se privent pas de vous le faire savoir. Un entourage chaleureux, bienveillant et généreux est le meilleur moteur de remotivation qui soit. Multipliez les initiatives pour profiter de la présence de ces « reboosters » d'estime de soi. Si vous ne pouvez pas agir sur la cause directe de votre découragement (c'est souvent le cas au travail), rebranchez-vous sur ce qui vous motive et vous donne du plaisir. Bénévolat, activités sportives ou artistiques… Cela permet d'isoler et de relativiser la zone de découragement.

Frédéric Fanget enseigne à l'université Lyon-I. Il est l'auteur d'*Oser, thérapie de la confiance en soi* et *d'Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres* (Odile Jacob, 2006 et 2011).



LA RENCONTRE

Un maître bouddhiste reste-t-il toujours zen ? C'est la question que nous avons posée au moine français Matthieu Ricard, interprète et grand ami du dalaï-lama.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTO PATRICK SWIRC

“Si j’ai encore des émotions ? Je suis vivant, que je sache !

Étymologiquement, l’émotion est ce qui met l’esprit en mouvement (*emovere* en latin). Donc, à moins d’avoir un encéphalogramme plat, tout être vivant en a !

Mais toute la question est de savoir de quelle façon votre esprit est “mis en mouvement”. Est-ce d’une manière constructive pour vous-même et pour autrui, ou d’une façon telle que cela nuise à votre bien-être et à celui des autres ? Le bouddhiste utilise le terme de *klesha* pour désigner toutes ces émotions destructrices, ou dites négatives – non pas au nom d’un jugement moral, mais parce qu’elles génèrent de la souffrance. La colère, par exemple, que l’on ressent quand notre ego est menacé, quand on nous empêche de faire ce que l’on veut ou quand on nous “prend nos jouets” : c’est la colère égocentrée, destructrice. Celle-là, il faut tout faire pour ne pas en être esclave. Cela ne veut pas dire qu’il faille l’étouffer, la réprimer comme une bombe à retardement que l’on irait cacher dans un coin de notre tête, mais la laisser s’évanouir, se défaire d’elle-même, et puis… fini ! On n’en parle plus, on passe à autre chose. C’est affaire d’entraînement de l’esprit, ce que permet entre autres la méditation.
Mais la colère s’accompagne aussi d’une grande clarté. Un réveil. **Je viens encore d’apprendre qu’une jeune Pakistanaise a été tuée à l’acide par ses parents parce qu’elle avait regardé deux fois un garçon qui passait sur une motocyclette. Comment ne pas être indigné ? en colère ?** Cette colère-là, tant qu’elle n’est pas entachée de la moindre haine, mène directement à la compassion et à l’altruisme. Qui, lorsque c’est possible, se concrétisent par l’action : vous pouvez voir s’il n’y a pas des situations à peu près semblables sur lesquelles vous pourriez intervenir, tenter de contribuer à un changement dans les idées, etc.
L’objectif du bouddhiste n’est pas de réprimer les émotions, même négatives. D’ailleurs, qui le pourrait ? Une fois que l’émotion surgit, inutile de souhaiter qu’elle ne soit pas là : elle y est ! Vous n’avez d’autre choix que de reconnaître sa présence. Simplement, il s’agit de savoir ce que vous faites d’elle : est-ce que vous la laissez passer dans le ciel comme un oiseau qui passe sans laisser de trace ? Auquel cas, elle ne fera de mal à personne, et dix, cent ou mille autres peuvent bien venir, le ciel restera toujours le même. Ou est-ce que vous vous y agrippez et la laissez envahir votre esprit ? Alors vous en devenez l’esclave. Toutes les études en neurosciences confirment que si vous laissez exploser une émotion à chaque fois qu’elle vient, vous renforcez votre tendance à cette émotion, c’est-à-dire que vous la ressentirez plus facilement et plus souvent. Et cela vaut tout autant pour la colère que pour la compassion !
Ce qui marque votre progrès sur le chemin, c’est votre capacité à ne plus être l’esclave de vos pensées et émotions comme avant. Vous êtes de plus en plus libre. Mais encore faut-il s’entendre sur cette notion de liberté. Le marin expérimenté, par exemple, est libre d’aller où il souhaite sans dériver sur les récifs, car il maîtrise son bateau. En revanche, celui qui lâche la barre, au nom de ce qu’il croit être la liberté, affirmant : “Moi, je laisse faire !”, celui-là finira sur les rochers. Cela n’est pas la liberté, c’est la dérive ! Et le lâcher-prise ne doit pas être confondu avec la dérive. Il s’agit de lâcher prise sur ses attachements, sur ses émotions nuisibles, mais pas sur sa vigilance et sa présence d’esprit. L’entraînement de l’esprit par la méditation permet de développer une sorte de méta-attention, une attention toujours présente et dominante. Ainsi, si vous savez, par expérience, que la colère malveillante ou la jalousie obsédante sont des points faibles chez vous, dès que ces émotions surviennent, vous les repérez, les observez et les laissez passer sans qu’elles vous envahissent. La forêt ne prend feu que si vous n’avez pas repéré l’étincelle.
Mais il ne faudrait pas confondre l’attention, ou l’observation de ses pensées et émotions, avec la rumination : c’est encore un attachement. Et puis, à quoi bon se demander pourquoi telle ou telle émotion me revient sans cesse ? Dans le bouddhisme, vous avez une cinquantaine d’existences passées ; vous avez eu l’occasion d’en faire des vertes et des pas mûres ! Inutile d’aller fouiller dans les archives. L’important, c’est de garder à l’esprit que vous êtes un point de départ. Être lucide sur ce que vous êtes maintenant, gérer chaque émotion au moment où elle survient, cela suffit.
Contrôler ses émotions, c’est aussi, pour le bouddhiste, s’efforcer de faire naître et de cultiver en lui les émotions positives. Comme l’amour altruiste. Soit

>>>

>>> cela vous est facile, et vous laissez votre esprit se remplir d'un amour inconditionnel. Soit, pour déclencher cet état d'esprit, vous pouvez penser, par exemple, à un enfant qui vient vers vous plein de confiance, et n'avoir pour lui d'autre souhait qu'il grandisse en sécurité, en bonne santé, qu'il s'épanouisse… Partant de là, vous aurez reconnu ce goût particulier de l'altruisme, vous pourrez le laisser envahir votre esprit, et ce, pendant dix minutes, puis quinze, puis une heure, puis toute la journée. Au lieu de ne durer que dix secondes, une émotion positive vous aura porté tout ce temps ! Outre la méditation, cette progression dans la gestion de ses émotions tient à l'expérience, à la connaissance de ses échecs et réussites passés, mais aussi à des modèles. Si vous avez, en mémoire ou sous les yeux, une personne qui, en toutes circonstances, a montré sa capacité à gérer ses émotions et à faire preuve d'un amour altruiste, d'une compassion sans fin, c'est un formidable point de repère ! **J'ai la chance d'avoir, entre autres points de repère, le dalaï-lama… Dont j'ai pu constater qu'il verse souvent des larmes ;** je l'ai entendu dire que, depuis une vingtaine d'années, il pleure presque chaque matin durant sa méditation, en pensant à la souffrance des êtres. Voilà, pour le bouddhiste, l'émotion positive par excellence : la compassion. Et voilà la fin de l'ego. Pleurer sur soi, quel intérêt ?
Lorsque je suis auprès de lui, ou même seul dans mon ermitage avec, face à moi, l'Himalaya, je me dis que ce n'est pas concevable d'avoir des émotions négatives. Se laisser prendre par la haine, par l'envie, par la jalousie… tout cela est tellement loin de la présence éveillée ! Mais cela ne signifie pas que la sérénité de l'esprit ne se cultive que sur les hauteurs de l'Himalaya ! Si vous faites des retraites, ce n'est pas pour fuir tout ce qui pourrait générer des émotions négatives : c'est pour engendrer les ressources intérieures qui permettent de gérer tout cela avec compassion et altruisme. Vous méditez pour essayer de mieux connaître le fonctionnement de votre esprit, de cultiver des états mentaux positifs, constructifs, une liberté par rapport à vos émotions qui vous permettra, lorsque vous serez confronté à la réalité ordinaire, de ne pas être emporté comme plume au vent.
À travers l'association que j'ai fondée, Karuna-Shéchèn[1], qui a déjà accompli plus de cent projets humanitaires – écoles, cliniques… –, nous sommes sans cesse confrontés à la corruption, aux conflits d'ego… Certains suggèrent que, pour y faire face, soient mises en place des formations à l'action humanitaire. Certes, mais il me semble que la meilleure des formations, c'est de passer des mois à développer la compassion et une force d'âme telle que vous ne soyez pas vulnérable aux obstacles rencontrés, aux tempéraments difficiles, aux frictions humaines, au manque de gratitude… Le bouddhiste ne vit pas hors du réel et des émotions. D'ailleurs, à quoi pense-t-il lorsqu'il veut développer l'amour altruiste et la compassion ? À la souffrance des êtres ! Et il n'a pas besoin de la télé pour se la représenter avec force ! »

1. Plus d'infos sur karuna-shechen.org.

Matthieu Ricard, né en France, en 1946, est moine bouddhiste, interprète français du dalaï-lama, traducteur et photographe. Il réside au monastère de Shéchèn, au Népal. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont *Le Moine et le Philosophe*, écrit avec son père Jean-François Revel (Pocket, 1999), et *L'Art de la méditation* (Pocket, 2010).

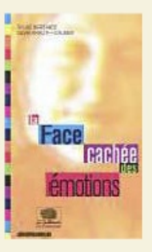
CONFIDENCES

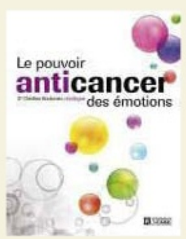
Qu'est-ce qui vous trouble, Matthieu Ricard ?

L'émotion qui vous saisit le plus facilement : « Je les ai toutes ! Parce que je suis loin d'avoir atteint l'éveil… »
Ce qui vous met en colère : « Ce n'est pas une émotion que je connais tellement… »
Ce qui vous met en joie : « Être témoin du bel aspect de la nature humaine, quand je vois s'exprimer la bonté, la gratitude, la compassion… Alors, même si ce n'est pas encore parfait, il faut s'en réjouir, célébrer ! La libération d'Aung San Suu Kyi, par exemple, a été une grande joie. »
Vos émotions d'enfant : « Je n'étais pas très émotif, il paraît que j'étais plutôt grognon. Je lisais beaucoup, je passais mon temps libre à m'émerveiller de la nature, à faire de l'ornithologie, de la photographie… »
Une rencontre : « Celle de Kyabjé Kangyour Rinpoché, mon premier maître spirituel, en 1967. Avant, j'avais eu la chance de fréquenter de grands génies, dans les sciences, les arts, l'exploration. J'avais pu envier leurs capacités, mais sans ressentir l'envie d'être ce qu'ils étaient. Face à lui, soudain, peu m'importaient ses connaissances, je n'ai eu qu'un souhait : devenir un jour un tout petit peu comme lui, apprendre à cultiver cette même manière d'être. Il m'a enfin donné une direction claire dans l'existence. »
Ce qu'il vous manque pour être tout à fait maître de vos émotions : « Tout ce qu'il manque à celui qui n'a pas atteint l'éveil ! Mais l'important, c'est d'être sur le chemin. Quand vous marchez dans les montagnes, parfois, vous vous apercevez qu'il faut descendre de deux mille mètres pour remonter ensuite de mille cinq cents, alors qu'à vol d'oiseau votre objectif est à un kilomètre. Parfois le temps est sublime, parfois il grêle. Mais toujours, vous avez la joie, en forme d'effort, qui est de poursuivre le but que vous vous êtes fixé et qui vous inspire à chaque pas. » **Propos recueillis par A.L.G.**

POUR ALLER PLUS LOIN







À LIRE

COMMENT APPRIVOISER SON CROCODILE

de Catherine Aimelet-Périssol

Le « crocodile », c'est notre cerveau reptilien, qui, depuis la nuit des temps, nous dicte notre conduite dès que nous nous sentons menacés – et nous permet ainsi de satisfaire nos besoins fondamentaux. Mais s'il est bavard et parle à travers nos émotions, savons-nous vraiment l'entendre ? Un grand classique, par une psychothérapeute spécialisée dans la gestion des émotions.
Pocket, 2007.

LA FACE CACHÉE DES ÉMOTIONS

de Sylvie Berthoz et Sylvia Krauth-Gruber

Lorsque nous éprouvons de la joie, de la colère, de la tristesse ou de la honte, nous sommes saisis par une agitation aussi bien psychique que physique, comme l'expliquent avec clarté les psychologues Sylvie Berthoz et Sylvia Krauth-Gruber. Elles présentent, dans ce petit ouvrage, un aperçu des connaissances et des avancées scientifiques sur ce sujet
Le Pommier/Universcience Éditions, 2011.

LE POUVOIR ANTICANCER DES ÉMOTIONS

de Christian Boukaram

En étant davantage attentifs à l'environnement interne et externe que nous construisons par nos actions, nos pensées et nos activités, nous pouvons reprendre le contrôle de notre santé et agir pour réduire la menace croissante du cancer. Dans la lignée du travail du neuropsychiatre David Servan-Schreiber, la parole d'un oncologue.
Les Éditions de l'Homme, 2012.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

TRAVAILLER SUR SOI

Comment trouver le juste équilibre entre une émotivité débordante et un hypercontrôle de soi ?
Dossier « Que faire de nos émotions ? ».

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Il nous faut contrôler nos émotions pour être « socialement corrects », et les exprimer pour exister et communiquer. Pas facile… Un dossier pour parvenir à plus d'authenticité.
Dossier « Nos émotions : les contrôler ou les exprimer ? ».

LES (RE)CONNAÎTRE

Nous croyons que les émotions reflètent notre personnalité, notre identité profonde. En réalité, elles peuvent nous empêcher d'être vraiment nous-mêmes. Le psychanalyste Serge Tisseron nous explique comment elles fonctionnent.
Article « Nos émotions nous mentent ».

ACCEPTER SA COLÈRE

Lorsqu'elle est apprivoisée, la plus animale de nos émotions peut nous assurer le respect d'autrui et une certaine paix.
Article « La colère est bonne conseillère ».

AIDER SES ENFANTS

Pas toujours facile, pour un parent, d'aider son enfant en souffrance, explique la psychanalyste Claude Halmos. Quelques clés pour trouver les mots justes.
Article « Que faire face à un enfant bouleversé ».

PARTAGER

« Autrefois, je recherchais les situations passionnelles, source de souffrance. Maintenant, je ne veux plus être perturbée par ces poisons que représentent la peur, la colère, l'orgueil… » (Martine, 41 ans).
Témoignage « Toutes mes émotions sont éphémères ».

TESTER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Popularisée par le psychologue américain Daniel Goleman, la notion d'intelligence émotionnelle est aujourd'hui très opérante. Elle permet de comprendre pourquoi, à QI égal, certains s'épanouissent et réussissent mieux que d'autres…
Test « Calculez votre quotient émotionnel ».



SUR LES ONDES

Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, reviendra sur ce sujet dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1* le 31 janvier de 14 heures à 15 h 30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

EUROPE 1

LA CROISIÈRE

RUSSIE ÉTERNELLE



Demande de **DOCUMENTATION GRATUITE**

SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART

Je souhaite plus d'informations sur la croisière événement de *Psychologies magazine*.

- Par courrier en renvoyant ce coupon à Rivages du Monde, Croisière Psychologies, 29 Rue des Pyramides, 75001 Paris.
- Par e-mail à v.vandeput@rivagesdumonde.fr en précisant le code P5
- Par téléphone au 01 49 49 08 85 en précisant le code P5

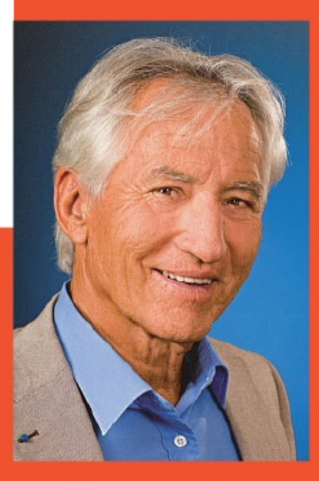
NOM : .... PRÉNOM : ....
ADRESSE : ....
CODE POSTAL : .... VILLE : ....
TÉL. : .... E-MAIL : ....

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande de documentation. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Rivages du Monde. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. Cochez la case si refus. ☐

PHOTOS : ISTOCK ; FOTOLIA ; DREAMSTIME ; RIVAGES DU MONDE ; THINKSTOCK ; PATRICK GAILLARDIN

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE





JACQUES SALOMÉ, INVITÉ

Psychosociologue de formation, mais également poète, écrivain et formateur, Jacques Salomé transmet dans son œuvre des repères pour nous aider à devenir auteur de notre vie, et nous sensibiliser sur les enjeux de la vie relationnelle.
Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont "Le courage d'être soi" (Pocket, 2001), "Vivre avec les autres" (Ed. de l'Homme, 2002), "Aimer l'amour" (Ed. de l'Homme, 2011)
et "Voyage aux pays de l'amour" (Ed. de l'Homme, janvier 2013).

« Le courage d'être soi »

2 CONFÉRENCES DE JACQUES SALOMÉ

Jacques Salomé sera à bord de notre croisière pour 2 conférences exceptionnelles :

– Le courage d'être soi
Comment apprendre à s'aimer, à se respecter et à se responsabiliser face à l'imprévisible de la vie.

– Le courage de changer
Comment transformer ses désirs en projets porteurs de changements volontaires et durables. Car la vie est une succession de (re)naissances.

2 ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

– La voie des Contes, par Jean-Pascal Debailleul
– Être l'acteur de sa vie avec les jeux de rôle, par Sarah Serievic.



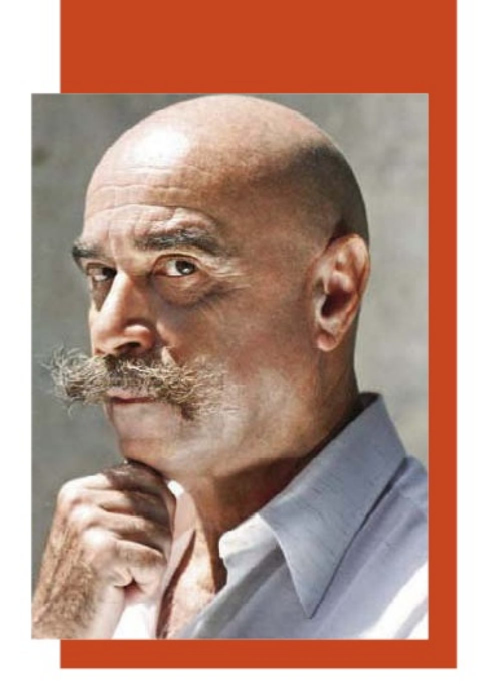
LA VOLGA – ST PETERSBOURG – MOSCOU

La croisière de l'épanouissement personnel

SOUS LE SOLEIL DE MINUIT...

Embarquez avec l'équipe de Psychologies sur le Tchaïkovski Prestige, un bateau de grand standing entièrement rénové en 2011. De St Pétersbourg à Moscou, vous emprunterez la voie des tsars : la Volga et la Neva, fleuves mythiques, ainsi que les somptueux lacs Ladoga et Onega. Et vous profiterez des nuits blanches, la plus belle lumière de l'année, et du programme sur-mesure de Psychologies.

PAR JEAN-CLAUDE KAUFMANN



Se réinventer sous la douche

Jusque-là, je dois l'avouer, j'avais un peu mauvaise conscience sous la douche. Mes gestes sont lents, je traîne, le temps s'écoule au-delà du raisonnable. Ensuite, c'est la course pour être à l'heure. Je me disais que j'étais loin des images de la pub, où l'on voit des hommes débordants d'énergie virile, qui se claquent la peau et s'éveillent avec une redoutable efficacité. Heureusement, ces jours-ci, j'ai eu accès à des statistiques sur les gestes de propreté du matin, et les résultats m'ont fait du bien. Car mon cas n'a rien d'isolé. Excepté quelques hyperactifs, tout le monde traîne aujourd'hui sous une eau enveloppante plutôt que percutante. La pub a une époque de retard.

Se réveiller est moins simple qu'autrefois. Parce que nous inventons de plus en plus notre univers existentiel, notre identité. Et que cette invention recommence chaque matin, après la rupture bienheureuse de la nuit, où tout est permis dans les rêves. Au réveil, ce n'est plus pareil. Il faut imaginer froidement sa journée, évaluer des options, esquisser le soi entre café et dentifrice. Ce nouveau travail subjectif explique que le petit déjeuner tende à devenir plus solitaire et silencieux – un sur deux est pris en solo dans les familles[1] ; difficile d'être disponible aux autres quand on est déjà en dialogue avec soi-même. Il explique aussi que la douche se fasse plus longue et douce. La caresse de l'eau nous aide à effectuer la transition entre le rythme mou de l'éveil et l'agitation qui va suivre. Mais il y a davantage. Une des nouvelles frontières de l'aventure humaine consiste à savoir découvrir une infinité de petites sensations dans les gestes du quotidien. La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher font des progrès spectaculaires dans leur capacité à percevoir des formes, des sons, des parfums hier encore ignorés. La jouissance ordinaire se forme ainsi dans l'accumulation d'une multitude d'émotions minuscules. Surtout pour les gestes à fleur de peau comme sous la douche.

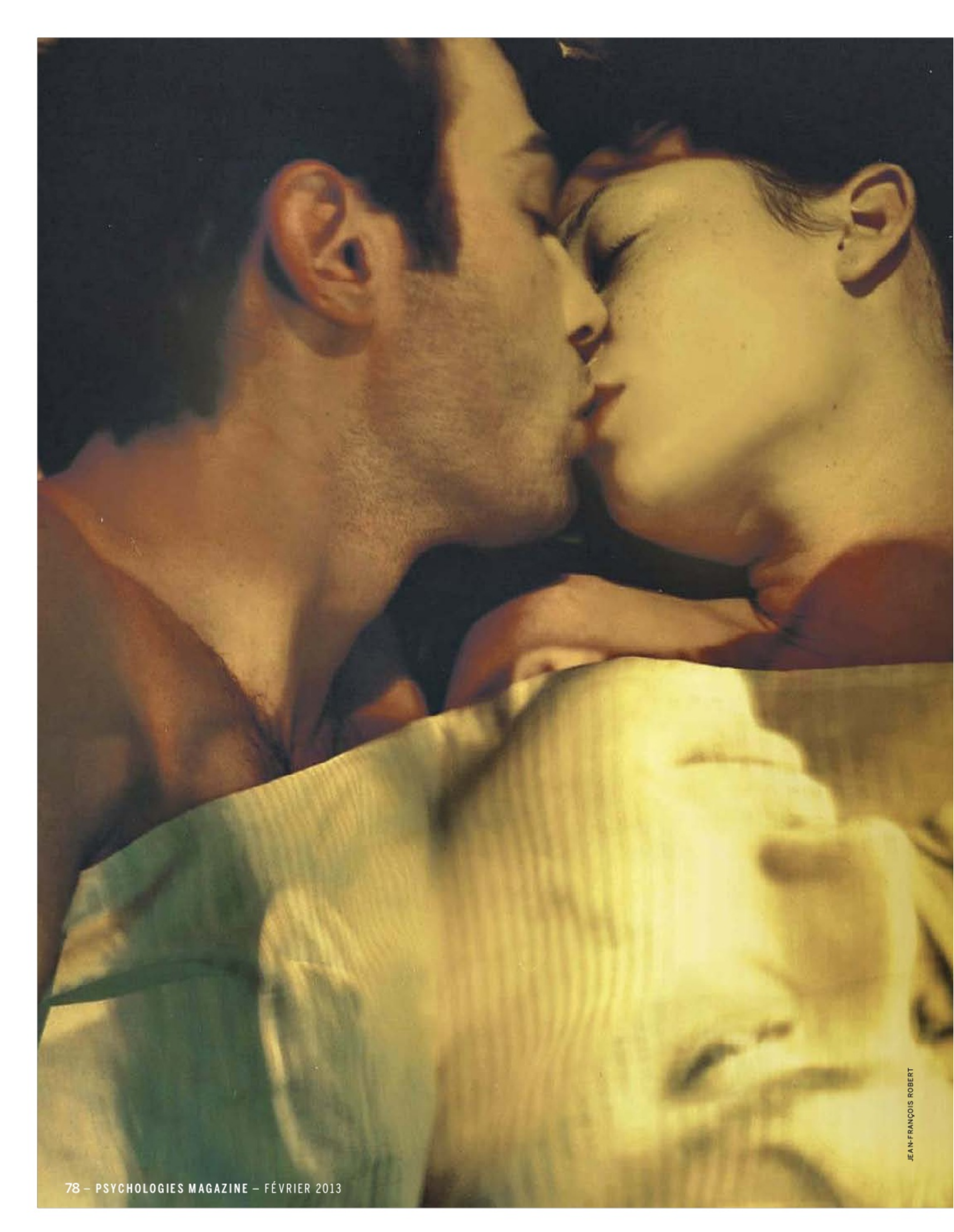
Elle fut inventée il y a deux siècles, dans les prisons, pour laver de force les détenus. Mais il fallut attendre les années 1950 pour qu'elle se généralise, avec la construction de salles de bains dans les HLM. Elle était alors brève et strictement hygiénique ; rien à voir avec aujourd'hui. L'eau ne se contente plus de couler ; elle doit caresser, masser, envelopper. Oubliés les savons basiques ; des parfums exotiques évoquent le voyage, suggèrent des voluptés transgressives. Même les hommes s'y mettent et explorent les saveurs sucrées. Ils ont désormais le goût du fruit, note un parfumeur. « Mais pas n'importe lequel : la pomme, parce qu'elle est acide, le melon parce qu'il évoque l'eau jaillissante[2]. » Moi j'aime bien le citron. À condition qu'il soit doux sous la douche.

Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru : **Mariage, petites histoires du grand jour** *(Textuel, 2012).*

1. *« Les enjeux relationnels du petit déjeuner »,* Cahiers de nutrition et diététique *(septembre 2012).*
2. *« La révolution passe par la salle de bains »,* Le Monde *(26 septembre 2012).*



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr


JEAN-FRANÇOIS ROBERT

Pourquoi être jaloux de l'ex de l'autre ?

[Rivalité] Il est souvent difficile d'accepter le passé amoureux de son partenaire. D'où vient cette jalousie rétrospective et que nous apprend-elle ? Décryptage d'un poison qui en dit bien plus long sur soi que sur son couple.

Par Cécile Guéret

Nous traînons sur la page Facebook de l'ex honni, épluchons les albums photos… « Nous essayons de savoir, mais nous ne savons rien. Car ce que notre partenaire a partagé d'essentiel dans une relation précédente est insaisissable, souligne Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute. Chaque relation lui a révélé une part inédite de lui-même. S'il a eu plusieurs histoires avant nous, nous pouvons craindre que plusieurs facettes de lui nous échappent. Son secret semble démultiplié. » Et c'est bien là que le bât blesse. Et reblesse. Et reblesse encore. « Avant moi, Carole a eu trois maris. Ça fait trois fois plus mal », raconte Jean-Pierre, 56 ans, jardinier. Une souffrance sans fond et, au temps des couples successifs, exponentielle. « J'arrive aujourd'hui à mieux me contrôler, reprend-il. Mais pendant longtemps, il suffisait qu'elle évoque une vieille aventure pour que cela me plonge dans des affres pendant plusieurs jours. Sans que je ne lui en dise rien, bien sûr… » À l'angoisse s'ajoute en effet la culpabilité : celle de reprocher à l'autre un passé auquel il ne peut rien changer, de faire des scènes, d'être odieux… Pourquoi nous faisons-nous tant de mal ?

Parce que nous craignons de ne pas être à la hauteur Quand elle se porte sur l'ex, la jalousie révèle une piètre estime de soi et la peur de ne pas être à la hauteur. Sommes-nous mieux que le ou la précédent(e) ? Suffisons-nous à notre partenaire ? Pourquoi est-il avec nous ? Toutes ces questions renvoient à la façon dont nous nous sommes construits. Avons-nous été désirés par nos parents, considérés comme des individus à part entière, dignes d'intérêt et d'amour ? Avons-nous été moins aimés qu'un aîné ou sans cesse comparés ? Pour Sophie, 31 ans, institutrice, la blessure est plus récente : « Je n'ai jamais été jalouse avant d'être la maîtresse de Jean, un homme marié. Depuis, j'ai du mal à ne pas croire qu'une autre femme mérite plus que moi d'être avec mon amoureux. »

La jalousie dissimule aussi, parfois, « un besoin d'être rassuré sur sa normalité », ajoute Marie-José de Aguiar. Son ex pensait-il, disait-il cela ? Suis-je « normal » dans ma façon d'être ? Est-il plus heureux ou moins heureux avec moi ? Ou le besoin, lorsque nous ne sommes pas sûrs d'être aimables, de tester l'amour de l'autre : « En étant odieux, j'éprouve la force de l'attachement de Carole. Si elle reste, c'est qu'elle m'aime vraiment… et peut-être plus que les autres », reconnaît Jean-Pierre.

>>>



JEAN-FRANÇOIS ROBERT

>>> **Parce que nous revivons des rivalités enfantines** Derrière la jalousie rétroactive se cache l'idéal de l'amour platonicien : deux amants, incomplets l'un sans l'autre, destinés à ne faire qu'un. Qu'un autre soit passé avant est alors insupportable. Parce que nous espérons toujours retrouver cette symbiose de la toute petite enfance, lorsque nous ne faisions qu'un avec notre mère et la comblions totalement. « Nous vivons, lors de notre développement, deux grandes jalousies qui peuvent encore nous agiter à l'âge adulte, assure la psychanalyste Valérie Blanco[1]. La première, la jalousie spéculaire, apparaît au stade du miroir. Quand notre mère désigne notre reflet en nous disant "c'est toi", nous prenons conscience que nous sommes séparés d'elle, et que le temps de la fusion est fini. Mais aussi que cette image est un leurre, qu'elle ne nous définit pas tout à fait, et que nous sommes entourés de semblables qui pourraient prendre notre place (frères, sœurs, camarades de classe…). Donc, que nous sommes interchangeables. » À cette jalousie courante, que Freud nomme « rivalité de concurrence », s'ajoute celle de l'œdipe, « lorsque ce n'est plus un semblable, mais un adulte, le père, qui nous barre l'accès à la mère », reprend la psychanalyste.

Jean-Pierre, en analyse, fait le lien avec le fait d'avoir dormi, très tard, dans la chambre de ses parents : « Voulais-je être à la place de mon père ? Je ne sais pas… Vers 5 ans, puisque ma mère n'était pas tout à moi, j'ai décidé que je ne lui donnerais plus rien. Je reconnais qu'il y a, dans mes crises de jalousie envers Carole, quelque chose de mes caprices enfantins pour tester son amour. » Avec, pour les petites filles, une troisième déception à surmonter : découvrir, quand elles se tournent vers leur père, que leur mère occupe déjà la place.

La jalousie réveille ainsi ces moments difficiles de notre enfance… mais cache aussi parfois des bénéfices inconscients. En introduisant un tiers dans le couple, elle nous fait rejouer quelque chose de l'œdipe, de ses interdits, et soutient notre désir. En rajoutant du drame, de la passion, voire de l'embrouille, elle peut aussi enflammer nos étreintes. Pour Jean-Pierre, elle est même le signe d'un véritable amour : « J'ai vécu vingt-cinq ans avec une femme dont je n'étais pas très amoureux. Je n'ai jamais été jaloux de ses ex. Avec Carole, rien à voir : la relation est plus investie, passionnelle, mais aussi plus douloureuse. »

Parce que nous nous pensons incomplets « Selon Lacan, tous les humains sont manquants, parce qu'ils ne peuvent loger tout leur être dans les mots, explique encore Valérie Blanco. Mais chez la femme, cette castration symbolique se double d'un manque réel, radical, de pénis. C'est ce que nous cherchons à combler lorsque, dans l'amour, nous fantasmons d'être "le tout" de l'autre. » C'est aussi pour cela que, jamais vraiment assurées de leur féminité, certaines se comparent, imaginent que les ex sont plus complètes et détiennent mieux qu'elles les clés de la jouissance masculine. « Au début de mon histoire avec Jean, je n'étais pas du tout jalouse de Martine. Il l'avait quittée sans ambiguïté, je n'avais pas peur d'elle, témoigne Véronique, 48 ans, écrivaine. C'est venu trois ans après, quand nous avons réalisé que nous ne pouvions pas avoir d'enfant, alors qu'il en avait eu avec elle. Brusquement, tout ce qu'il lui avait donné m'était insupportable. Aujourd'hui encore, quand je trouve une photo de leur mariage, je la déchire. Il a beau me dire que le nôtre était mille fois plus beau et important pour lui, n'empêche ! » Les femmes, confrontées à la menace ontologique d'être renvoyée à leur « rien », peuvent ainsi vivre la jalousie rétroactive de manière bien plus ravageuse que leurs compagnons. Eux se rassurent par le fait d'avoir ce qu'il faut pour rendre une femme heureuse, et, notamment, la faire jouir. Sauf que, précisait Lacan, « aimer féminise ». Valérie Blanco : « Lorsqu'un homme aime vraiment, il voit lui aussi qu'il est un être manquant. » Et connaît alors parfois la jalousie rétrospective.

Parce que nous n'avons pas notre place Attention, met en garde la psychanalyste : « Un ex ne devrait être qu'un ex. S'il est rival, soit le partenaire lui fait toujours une place, soit il ne vous donne pas la vôtre. L'inquiétude est légitime. » Une préoccupation courante dans les familles recomposées où, malgré eux, les enfants entretiennent le lien entre les parents séparés. Véronique, qui a élevé ceux de Jean, se souvient d'avoir dû, « pendant des années, tout demander à Martine. Heureusement, aujourd'hui, j'ai avec eux des relations d'adultes qui ne sont plus polluées par leur mère ».

COMMENT S'EN SORTIR ?

Faire des projets « Regarder devant plutôt que derrière, conseille Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute. Au lieu d'essayer de trouver de la sécurité dans le passé de l'autre, ce qui est impossible, mieux vaut réinvestir la relation, regarder ensemble vers l'avenir. »

Consulter « Quand la jalousie devient une souffrance, elle est à déchiffrer comme symptôme. Cela vaut la peine d'aller consulter pour voir quelle en est la cause ou à quoi elle sert », propose Valérie Blanco, psychanalyste.

Cultiver son indépendance « Se réapproprier sa vie pour exister en face de l'autre, suggère Marie-José de Aguiar. Renoncer à l'idéal de ne faire qu'un avec lui. Accepter son indépendance et cultiver la nôtre. »

Parce que nous voulons posséder l'autre

Qu'a-t-il vécu avant moi sur quoi je n'ai pas de prise ? Que s'est-il passé que je ne pourrai jamais savoir? Jean-Pierre l'admet : « Par ma jalousie envers ses ex, j'essaie de contrôler Carole. »

Ne pas vouloir que notre partenaire ait vécu avant de nous connaître. Ne pas vouloir qu'il change. Ne pas même accepter qu'il soit, tout simplement, autre que nous-même, profondément différent. Un idéal rassurant, mais mortifère : avec l'altérité meurt aussi le mystère, espace incompressible où se faufile le désir. « Aimer, c'est être porté vers l'altérité, se mettre en mouvement. La rencontre se fonde sur un cheminement vers l'autre, mais jamais l'autre ne peut s'épuiser dans une complète connaissance », expose la philosophe Michela Marzano[2]. Ou alors, c'est l'asphyxie. « Il y a, chez chacun de nous, donc chez notre partenaire, un noyau insaisissable sur lequel nous ne pouvons mettre de mots et que nous devons préserver. Un endroit que nous n'atteindrons jamais et qui n'appartient qu'à lui », détaille Marie-José de Aguiar.

Parce que nous avons peur de nous engager

« Plus je posais de questions à Luc sur ses anciennes compagnes, plus j'avais mal… et moins je parvenais à le cerner, avoue Sophie. Pour la première fois, j'emménageais avec un homme. Je voulais tout savoir de lui, même le pire. » Derrière la jalousie se cache parfois une stratégie inconsciente de protection. Par peur de la dépendance ou d'une souffrance dévastatrice en cas de rupture, nous empoisonnons les jolis moments. Car le bon, c'est parfois trop. Voire insupportable si cela nous rappelle comme nous en avons manqué avant, ou bien ouvre sur un besoin de l'autre qui paraît infini. Avec la croyance que la chute sera moins rude. Sophie se souvient : « Un jour, Luc m'a dit : "C'est mon histoire. Quitte-moi si elle ne te convient pas, mais arrête tes accusations." J'ai réalisé que j'avais la trouille de me lier à lui et de le perdre. Je préférais provoquer des crises à propos de ses ex, plutôt que de regarder en face ma crainte de l'engagement. »

« S'occuper du passé de l'autre, c'est ne pas se tourner vers l'avenir », acquiesce Marie-José de Aguiar. Ou, au contraire, se donner l'illusion de le contrôler. Comme si, en comprenant ce que l'autre a fait avant, nous nous donnions des repères. Ou qu'en décelant pourquoi sa relation précédente a échoué, nous espérions éviter les mêmes écueils. « Sauf que c'est vouloir mettre de la sécurité là où il ne peut y en avoir, rappelle la gestalt-thérapeute. Chaque histoire est singulière, donc imprévisible. Vous aurez une vision plus large de son être, mais vous ne pourrez pas tout savoir. La réassurance n'est que momentanée. » Avec l'inconvénient de figer l'autre dans ce qu'il a été. En l'y ramenant sans cesse, nous le privons de sa liberté d'être autrement et nous empêchons notre relation de créer du nouveau.

Parce que nous fuyons nos angoisses existentielles

L'alliance amoureuse réveille parfois de grandes inquiétudes. Peurs archaïques de fusion, d'engloutissement, d'abandon, mais aussi angoisses existentielles de solitude et de finitude. En fouillant le passé de l'autre, ne cherchons-nous pas, au fond, à comprendre : « Pourquoi moi ? », « Pourquoi suis-je là ? » « Nous sommes toujours en quête de ce que l'écrivain Pascal Quignard appelle "la nuit sexuelle[3]", indique Marie-José de Aguiar. En psychanalyse, nous la nommons "la scène primitive", celle de notre conception à laquelle, bien sûr, nous n'avons pas assisté. » Et de compléter : « Mais aussi celle de notre mort, dont nous ne pouvons rien savoir à l'avance. » Des questions vertigineuses, en face desquelles même le plus grand amour ne peut nous accompagner. Nous accrocher au passé de notre partenaire, c'est refuser d'affronter cette donnée existentielle : nous sommes seuls à naître, à vivre et, plus tard, seuls à mourir. Même fous amoureux. Même fous de jalousie.

1. Valérie Blanco, auteure de Dits de divan *(L'Harmattan, 2010).*
2. In La Fidélité ou l'Amour à vif *de Michela Marzano (Pluriel, 2012). La philosophe est chroniqueuse régulière à* Psychologies.
3. La Nuit sexuelle *de Pascal Quignard (J'ai lu, "En images", 2007).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com
« Je suis jaloux(se) de son ex » Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute, répond à toutes vos questions le lundi 11 février entre 14 heures et 16 heures.

À lire *La Jalousie* de Willy Pasini. Le psychiatre explore le lien entre jalousie et amour (Odile Jacob, "Poches", 2006).



L'argent, mon psy et moi

Par **Christilla Pellé-Douël** – Photos **Emmanuel Pierrot**

[**Rituel**] Arrêter son analyse, négocier les tarifs, en trouver une gratuite ? La crise économique s'invite aussi dans le cabinet des psys. L'occasion de revenir sur l'argent, cette dimension centrale et nécessaire dans la relation thérapeutique.

POURQUOI DOIS-JE PAYER MA SÉANCE ?

La question de l'argent est l'un des éléments primordiaux de la démarche qui nous pousse à aller consulter, qu'il s'agisse d'un psychanalyste ou d'un psychothérapeute. On hésite souvent devant le coût, d'autant plus en période de crise ou de chômage. Payer – parfois cher – la personne qui va nous écouter nous assure pourtant un rapport sain, non assujetti à elle. Il s'agit d'un échange. Nous payons pour parler à quelqu'un de compétent, qui ne portera pas de jugement, dans un lieu où rien de ce que nous dirons ne sera répété. Saverio Tomasella[1], psychanalyste, dénombre quatre points fondamentaux pour que la thérapie fonctionne : « L'horaire régulier, le lieu spécifique, la durée de la séance, son tarif. Ce sont ces éléments qui assurent la sécurité du patient, définissent les places de chacun et empêchent les dérapages. Ils forment le cadre thérapeutique. » **Elsa Godart[2], psychanalyste et philosophe, ajoute : « Donner de l'argent, c'est une barrière contre la toute-puissance du thérapeute, et cela signe l'engagement du patient vis-à-vis de son psy, donc de sa cure.** Il s'agit là de ce que l'on appelle "l'alliance thérapeutique". » Le paiement de la séance évite également au patient de se sentir symboliquement débiteur à l'égard du thérapeute. « Cela se traduit toujours soit par une rupture violente, soit par une relation d'obligé, contraire à l'avancée de l'analyse, puisque celle-ci doit à l'inverse permettre de parvenir à l'autonomie », explique la psychanalyste Luce Janin-Devillars[3]. Enfin, le règlement assure l'ancrage de la psychothérapie ou de l'analyse dans le réel. « L'argent, poursuit Elsa Godart, c'est l'irruption du principe de réalité dans un espace où se dit l'inconscient, donc le fantasme. » Freud ne faisait-il pas remarquer : « L'absence de l'influence correctrice du paiement présente de grands désavantages ; l'ensemble des relations échappe au monde réel ; privé d'un bon motif, le patient n'a plus la même volonté de terminer le traitement[4] » ?

>>>

PUIS-JE NÉGOCIER LES TARIFS ?

Unanimité des professionnels : il faut évoquer les questions d'argent dès lors que l'on en éprouve le besoin. Eux-mêmes le font d'emblée, ou au cours de la psychothérapie. « Je suis très claire, précise Luce Janin-Devillars, je parle du tarif dès la première séance, nous discutons des conditions du paiement. En ce qui me concerne, je réponds à toutes les questions. » Même chose pour Saverio Tomasella : « J'aborde facilement le sujet. Je suis très ouvert sur les modalités, y compris sur le prix. Nous sommes nombreux à l'ajuster aux possibilités des patients. » Quand la vie devient financièrement menaçante, la thérapie ne doit pas être un luxe. Laurence, 39 ans, qui a suivi une psychanalyse durant quatre années, se souvient d'une modulation des tarifs. « Mon analyste s'est adaptée à ma situation, qui était instable, et j'ai augmenté le prix des séances lorsque j'ai gagné un peu mieux ma vie. »

Pour Elsa Godart, « la "réhumanisation" du lien entre le patient et le thérapeute passe aussi par l'argent ; la réalité des situations de chacun doit être prise en compte ». Fini le temps où la parole sacrée tombait de la bouche d'analystes craints et vénérés. **« Dès le début, confie Marie-France, 58 ans, j'ai négocié. J'ai tout de suite annoncé que le prix était trop élevé, j'ai obtenu gain de cause. Et on n'en a plus reparlé. »** « Aujourd'hui, les gens lisent beaucoup de choses, des livres, des articles. La psy est devenue un sujet banal. Par conséquent, ils ne craignent pas de discuter d'argent, tout comme je ne crains pas de parler sincèrement de ce qui se joue par ce biais », confirme Luce Janin-Devillars. Georges, 46 ans, se souvient pourtant à quel point il avait du mal à aborder la question du tarif, qui devenait trop élevé pour lui : « J'étais comme un enfant terrorisé. J'avais l'impression de devoir m'attaquer à un secret. J'y pensais avant la séance, et cela me paralysait. »

La crainte de Georges éclaire un aspect essentiel : la révélation de problèmes inconscients qui se manifestent via les questions financières. « L'argent est frappé de tabou, tout comme le plaisir et la sexualité, observe Saverio Tomasella. Dans les moments transférentiels, il revient à la surface, pour dire quelque chose, il souligne une difficulté particulière. C'est ce surgissement qui va permettre d'évoluer vers une solution du conflit. » « Une de mes patientes, raconte Elsa Godart, oubliait systématiquement de payer. Nous avons travaillé sur cette question, qui, bien sûr, signalait autre chose, notamment sa relation avec son frère, qui s'était construit un mur d'argent pour éviter toute relation affective. » Alors, parlons d'argent, de monnaie, de fric ! N'hésitons pas à le mettre sur le tapis dans le cabinet du psy, à lui demander des comptes – car il nous en doit – ou à signifier notre désapprobation si besoin est. C'est un pas vers l'autonomie, vers la relation adulte.

DOIS-JE RÉGLER EN LIQUIDE ?

Dans l'imaginaire collectif, les psys ne sont payés qu'en liquide et vivent comme des pachas aux crochets de leurs patients. Jacques Lacan a largement contribué à installer cette mythologie avec ses comportements extravagants : main plongée dans la poche du patient ou, narre Saverio Tomasella, « ce confrère analysé par Lacan qui, un jour, eu droit à une séance en taxi, tandis que le maître se rendait au spectacle. Il régla non seulement la séance, mais aussi la course ». Pourtant, **certains continuent de demander un paiement en liquide, comme Luce Janin-Devillars, mais uniquement « lorsqu'[elle est] face à la manipulation de la cure : rendez-vous manqués, horaires non respectés, oublis de régler...** Le maniement des billets permet, pour certains patients, de reprendre contact avec la vraie valeur de leurs séances. Et cela leur évite de payer le problème dans leur vie ou de le faire payer à leur entourage ».

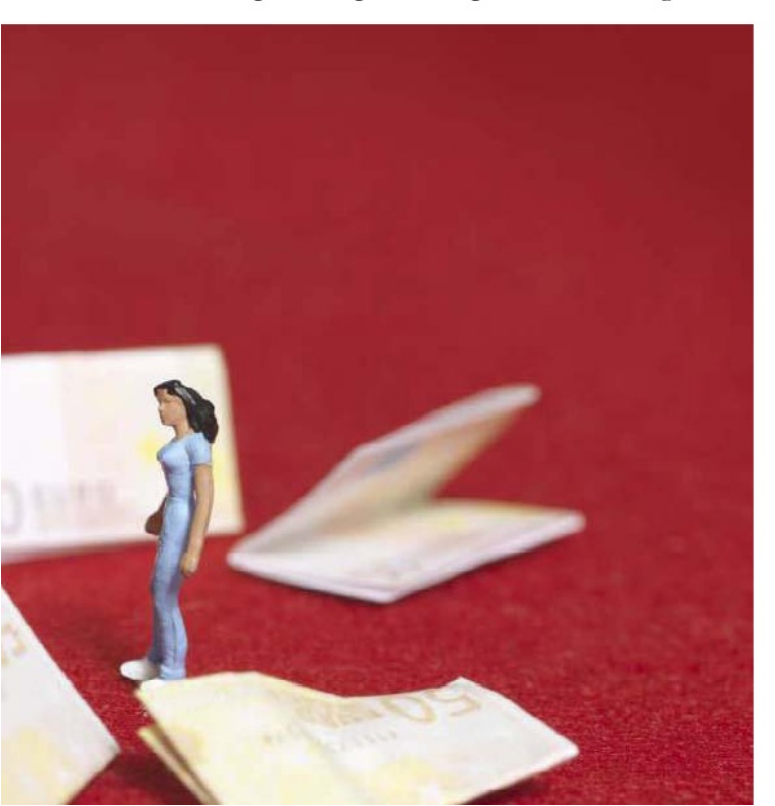
Pas de règle immuable, donc. D'ailleurs, Elsa Godart conteste la sacro-sainte règle du liquide, dont Freud s'est fait l'ordonnateur : « Évidemment, du temps de Freud, les chèques et les cartes bancaires n'existaient pas. S'il vivait aujourd'hui, je suis certaine qu'il accepterait les moyens de paiement modernes. » Saverio Tomasella remarque avec amusement que certains confrères, en province, reçoivent encore pour rétribution des poulets, des fruits ou de menus travaux, « et cela ne compromet en rien le déroulement de la cure ». Alors, si on se sent mal par rapport à cette demande, le sujet doit être abordé. Clairement. Et, si la réponse ne convient pas, aucune hésitation : « Changez de psy ! recommande Saverio Tomasella. Il est important de sentir que l'on pourra parler sans contrainte de sexualité, d'argent, etc. C'est la clé. »



Y A-T-IL UNE MANIÈRE DE PAYER ?

Autant de psys, autant de façons de faire. « Dans ce domaine, je crois que j'ai tout vu », assure Luce Janin-Devillars. Elle se souvient d'avoir dû elle-même obéir à son psychanalyste qui lui demandait de glisser le montant de la séance dans un tiroir, les yeux fermés (« Sans doute pour que je n'aperçoive pas les billets laissés par les autres patients ») ! **Agnès, 38 ans, n'a pas pu supporter la façon dont sa psy la reconduisait à la porte, puis tendait la main et accompagnait le dépôt des billets d'un petit « Bien ! »** approbateur qui la faisait se sentir « à peu près de la taille d'un enfant de 3 ans, félicité pour son bon comportement ». Elle a fini par plaquer la dame, du jour au lendemain, sans un coup de fil.

Sans oublier ce célèbre psychiatre et psychanalyste, qui demandait à ses patients de déposer dans une coupe en partant une enveloppe contenant ses honoraires. Ainsi évitait-il tout contact physique avec les billets, comme si, pour lui, l'argent avait bel et bien une odeur, pas forcément la plus délicate. Il donnait de cette façon toute sa force à l'interprétation de Freud, selon lequel l'argent – en donner, en gagner – est assimilé à une symbolique anale, celle connue par l'enfant qui fait cadeau ou non de ses selles à ses parents : « Il transfère son intérêt de cette matière à cette matière nouvelle qui dans la vie se présente à lui comme le cadeau le plus important[5]. » L'argent devient alors la valeur même du cadeau. À ce propos, les psys ne sont donc pas exempts de comportements ambigus !



LA GRATUITÉ EST-ELLE POSSIBLE ?

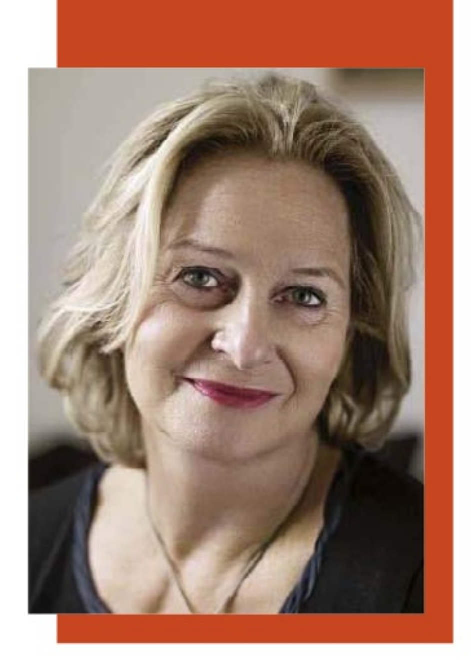
Suivre une psychothérapie dans un hôpital, un centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) ou toute autre institution dans laquelle l'acte est gratuit – les psychanalyses y sont plus rares, et toujours d'inspiration psychothérapeutique –, en l'occurrence pris en charge directement par l'assurance-maladie, ne compromet en rien son bon déroulement. Christophe André[6], psychiatre et psychothérapeute à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, met les choses au clair : « Les thérapies sont des soins, elles ont pour objet de soigner les patients, de les aider à aller mieux ; ce qui n'est pas l'objet premier de la psychanalyse. On ne peut donc pas raisonner en s'appuyant sur les mêmes critères, c'est-à-dire la nécessité du paiement comme garant de leur investissement. » Pour Christophe André, « les soins en cabinet excluent toute une frange de personnes qui souffrent et qui n'ont pas les moyens d'entamer une thérapie. L'hôpital et les institutions le permettent encore. Pour combien de temps ? »

Selon le psychanalyste Alain Gibeault[7], « l'analyse gratuite est possible dans une institution qui reprendrait à son compte la fonction médiatrice exercée par l'argent ». L'institution devient alors le garant du cadre thérapeutique, le tiers qui évite au patient le risque d'aliénation au thérapeute. Pour autant, **Christophe André nuance : « Il serait bien que le patient avance l'argent et soit remboursé ensuite par la Sécurité sociale, c'est-à-dire par la collectivité. Cela permet de comprendre que les thérapies ont un coût,** que l'hôpital, le personnel, la qualité des soins coûtent de l'argent à la société. C'est une responsabilisation. » Et de conclure : « En tout cas, venir à l'hôpital pour suivre une thérapie, cela demande un engagement. Ce n'est pas agréable d'attendre dans une salle bondée, d'être confronté à d'autres symptômes... Et ceux qui le font, qui poursuivent une fois par semaine, oui, ils ont envie d'aller mieux. »

1. *Saverio Tomasella, auteur du* Transfert, pour qui me prenez-vous ? *(Eyrolles, 2012).*
2. *Elsa Godart, auteure d'*Être mieux avec soi-même *(Michel Lafon, 2012).*
3. *Luce Janin-Devillars, auteure de* Changer sa vie *(Michel Lafon, 2013).*
4. *In* Le Début du traitement *(1913) de Sigmund Freud, à retrouver dans* La Technique psychanalytique *(PUF, 2007).*
5. *In* La Vie sexuelle *de Sigmund Freud (PUF, 2002).*
6. *Christophe André, auteur de* Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur *(Odile Jacob, 2012).*
7. *Alain Gibeault, auteur de « Symbolique de l'argent et psychanalyse », article paru dans la revue* Persée *n° 50 (1989).*

Carnet de bord

Par Marie de Hennezel



Merveilles intérieures

Une salle de conférence magique donnant sur Le Mont-Saint-Michel. Vue imprenable sur la Merveille. Avec Bertrand Vergely[1], nous animons un séminaire sur la vie. La vie comme œuvre. Que faisons-nous de notre existence ? Le philosophe, manifestement ébloui par le Mont qui scintille au couchant, risque cette interprétation : Le Mont-Saint-Michel n'est pas seulement là devant nous, il est en nous, à l'intérieur de chacun d'entre nous. Et notre tâche sur Terre est de construire une Merveille sur notre rocher intérieur. Chacun a la tâche d'élever son âme vers le ciel. Quelqu'un fait remarquer que l'abbaye est construite sur d'anciens cachots, et qu'elle a été le théâtre de turpitudes et de meurtres. Eh bien ! Nous aussi, nous avons à construire notre être spirituel sur nos pulsions mortifères et nos misérables enfermements. « Tu m'as donné ta boue, et j'en ai fait de l'or[2] », dit Baudelaire. L'œuvre de notre vie n'est-elle pas alchimique ? Nous avons à transformer notre plomb en or, notre ombre en lumière. Chacun le fait à sa manière, là où il est, comme il le peut, œuvrant ainsi pour l'évolution de l'humanité.

Cantique des oiseaux

Je viens de lire la sublime traduction du *Cantique des oiseaux*[3], récit initiatique persan de l'épopée de centaines d'oiseaux – métaphores de l'âme – en quête de l'Être suprême. Par-delà les vallées – celle du Désir, celle de l'Amour, celle de la Connaissance, celle de la Plénitude, celle de l'Unicité, celle de la Perplexité, celle du Dénuement et de l'Anéantissement –, seuls trente oiseaux parviennent au bout du chemin. Lorsqu'ils arrivent devant Sîmorgh, l'Être divin, que la traduction présente comme féminin, ils ne trouvent que le reflet d'eux-mêmes. Les âmes oiseaux comprennent alors que cet absolu que chacun cherche à l'extérieur, souvent bien loin, est en fait à l'intérieur de soi. Très proche.

Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : Qu'allons-nous faire de vous ? (avec Édouard de Hennezel, Carnets Nord, 2011).

Passeurs de bonheur

Alors que se termine l'Année européenne du vieillissement actif, le colloque « Seniors, une chance pour la France[4] » se déroule à Paris. Jean-Paul Delevoye, ancien médiateur de la République, entame la journée par une remarquable conférence. Nous sommes en train de changer de monde, nous dit-il. Les valeurs sur lesquelles notre société s'est construite, la croissance économique, le progrès à l'infini, la performance comme idéal, tout cela, c'est fini ! Les enfants des *boomers*, qui ont entre 30 et 40 ans, nous le font savoir : « performer » ne les intéresse plus. Ils veulent bien travailler, à condition qu'ils y trouvent un sens à leur vie. Nous sommes donc en train de vivre une mutation. Le bonheur sera sans doute, à l'avenir, une valeur recherchée. Comme au Bhoutan, où l'on se préoccupe du bonheur intérieur brut (BIB). Or, la bonne nouvelle, c'est que dans cette mutation, les seniors ont un rôle à jouer. À eux d'aider leurs enfants et leurs petits-enfants à trouver le bonheur. Au-delà des services qu'ils leur rendent et de leur aide matérielle, ils ont aussi à transmettre leurs valeurs et leur confiance dans la vie.

1. *Auteur avec Marie de Hennezel d'*Une vie pour se mettre au monde *(LGF, "Le Livre de poche", 2011).*
2. Les Fleurs du mal, *ébauche d'un épilogue (Flammarion, 2012).*
3. *De Farid od-dîn'Attar (Diane de Selliers, 2012).*
4. *Organisé les 19 et 20 novembre derniers par Silverlife et le Conseil économique, social et environnemental (Cese).*

LES RENDEZ-VOUS RESPONSABLES
DE VEOLIA EAU



Super Rimiez
Une huile d'olive solidaire et responsable

Sur les hauteurs de Nice, des jeunes apprennent à prendre leur vie en main en participant à la récolte des olives. Une action citoyenne, soutenue par Veolia Eau, qui donne accès à l'oliveraie du site préservé de l'usine de production d'eau potable de Super Rimiez, principale usine d'approvisionnement de Nice, qu'elle gère pour le compte de la ville.

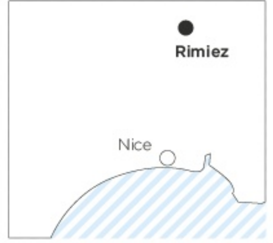
Créée en 1991, l'association ARBRE a commencé par dispenser des cours d'éducation à l'environnement auprès des écoliers (reboisement…), puis intervenir dans les quartiers dits « sensibles » de Nice.

En 2010, à la maison de l'Environnement de Nice, Olivier Brunetto, un des responsables de l'association ARBRE, rencontre Olivier Betton, chargé de projet environnement chez Veolia Eau. Le premier travaille à remobiliser des jeunes de 16 à 25 ans, inscrits à la mission locale, en les impliquant dans un « chantier-école » sur les métiers de l'environnement. L'association vient de signer un partenariat avec la ville de Nice autour de la récolte et de la trituration des olives de ses parcs.

Le second, Olivier Betton, sait que sur le site de Super Rimiez, 200 oliviers sont laissés en jachère. Le courant passe entre les deux hommes, un partenariat est créé, le projet va naître.

Depuis deux ans, douze jeunes stagiaires de la formation professionnelle se chargent de la récolte des olives de Super Rimiez et participent à leur transformation (trituration, extraction) au moulin traditionnel d'Alziari. « Cette année, ils ont récolté de quoi produire une centaine de litres d'huile, une huile bio et de qualité vierge, ce qui interdit le traitement des arbres. Les deux tiers de cette récolte seront vendus, un tiers sera offert à Dialogues, une épicerie sociale », explique Olivier Brunetto. Les jeunes apprennent ainsi à conduire un projet, à faire preuve d'initiative, à donner du sens à leurs actions. « Une nouvelle génération solidaire qui est source de plein d'espoir », estime Olivier Brunetto.

Crédit photo : Éric Boizet – Thinkstock.



UN TERRAIN PRÉSERVÉ, DES JEUNES REMOBILISÉS

Avec la production de l'huile d'olive bio de Super Rimiez, ce sont douze jeunes qui sont remobilisés autour d'un projet concret, et un espace naturel qui revit.
ARBRE et Veolia Eau ont d'ores et déjà initié un second projet, un potager solidaire qui a produit l'été dernier 400 kilos de fruits et légumes.
Les actions menées avec l'association à Nice sont l'occasion de rassembler tous les acteurs locaux – collectivité locale, association, habitants et entreprise – autour de projets communs.
Participer à la cohésion sociale est une priorité pour Veolia Eau, qui inscrit sa présence locale au cœur de son action.



L'oliveraie de Super Rimiez p chaque année près de cent l d'olive bio. Ce produit est vendu par l'i ARBRE (adhérents de l'association, sympathisa personnes à revenus modestes peuvent acquéri sociale Dialogues au prix de 1,50 euro le litre le commerce, et découvrir au cours d'animatio et toutes ses utilisations possibles (recettes de cosmétiques, soins pour les bébés).
http://www.arbre-nice.fr

[Liens] Une première impression, et les voilà amis pour la vie… jusqu'au lendemain. Inconstantes, les amitiés des petits ? Pas seulement. Aussi fantasques qu'elles paraissent, ces relations-là réconfortent, autonomisent, révèlent des tempéraments et préparent à la vie sociale.

Les amitiés enfantines, c'est du sérieux !

Par Laurence Lemoine – Photos Pascal Ito



Sacha et Rafaël

Jumeaux, 5 ans, grande section de maternelle

« Mes copains s'appellent Sarah et Léa. Je les aime bien parce qu'en fait elles m'adorent trop. J'ai pas encore choisi mon amoureuse, mais je crois bien que demain, je vous dirai. On joue au trésor de l'aventure des coffres au trésor et c'est moi qui décide, et aussi Sarah. On se dispute jamais. J'aime pas A. et J. parce qu'ils me font beaucoup mal. Rafaël, des fois, il est méchant avec mes copines. Parce que des fois, Sarah elle lui fait des blagues, alors il lui fait mal. » Sacha

"Mais c'est parce que je les trouve pas drôles, tes copines. Moi, je voudrais inviter mes copains à la maison pour jouer au trou vert parce que c'est trop génial. En vrai, j'ai un petit peu menti, on joue pas au trou vert, on joue à des jeux qu'on invente. » Rafaël

« Viens maman, ze veux te montrer kèkechose. » Mon dernier-né a 3 ans et demi. Il a fait sa rentrée en maternelle en septembre. Je suis venue le chercher au centre de loisirs où les petits jouent après la classe. Quel est donc ce quelque chose qu'il tient tant à me montrer ? Je me laisse entraîner dans un coin de la salle de jeux. Mon petit garçon se plante devant un autre enfant, lève vers moi un petit visage émerveillé : « Regarde, c'est Zé-ré-mie. » Je ris de tant de solennité. Ce n'est pas le premier camarade de jeux de mon fils. Mais ce petit-là fait battre son cœur. Il l'a élu parmi les autres enfants de la classe pour être son copain. L'affaire, je le vois, est importante.

« Les affinités électives entre enfants existent dès la crèche. Mais les interactions sont encore assez prédatrices, m'explique Danièle Brun[1], psychanalyste. L'un convoite le jeu de l'autre, le lui arrache des mains. L'amitié, en tant que sentiment, s'élabore davantage avec l'entrée à l'école et l'accès au langage. » Deux jours après, mon fils me parle d'un autre enfant, Noé : « Ce matin, c'était mon copain, mais après, il a enlevé son manteau, et c'était plus mon copain. » Pourquoi Jérémie et pas Noé ? Pourquoi le matin et pas l'après-midi ? Les amitiés enfantines sont tellement versatiles. Quand deviennent-elles sérieuses ? « Mais tout de suite, comme tout ce que font les enfants ! me répond la psychanalyste. Elles sont sérieuses, en dépit – et même en raison – de leur grande versatilité, qui leur permet d'explorer différentes facettes d'eux-mêmes et des relations humaines. »

JUSQU'OÙ INTERVENIR ?

Comment, parents, pouvons-nous nous situer pour aider l'enfant à vivre au mieux ses aventures amicales ? « En évitant d'être trop interventionnistes », préconise Catherine Jousselme, pédopsychiatre. Savoir s'interposer dans des relations difficiles sans s'immiscer dans leur vie affective, l'équilibre est à trouver. « Dans tous les cas, il ne faut pas leur imposer des liens dont ils ne veulent pas, recommande la psychanalyste Danièle Brun. Forcer des amitiés, suggérer des amourettes, c'est faire intrusion dans leur intimité. » Il n'y a pas non plus à interférer dans une amitié qui se termine. « Elle prend fin quand le temps de sa dissolution est venu, quand l'enfant a accompli ce qu'il était venu expérimenter », indique-t-elle encore. Pour autant, il nous revient de préserver autant que possible leur sphère amicale, « un facteur de stabilité dont les parents méconnaissent parfois l'importance, en décidant de faire sauter une classe à leur enfant ou de le changer d'établissement ».

Elles sécurisent

« Nous sommes toujours amis pour quelque chose. Et d'abord, pour ne pas être seuls », me dit Danièle Brun. J'ai toujours ces mots à l'esprit en discutant avec Annie, enseignante en petite section de maternelle. « En début d'année, la grande affaire des tout-petits, c'est d'apprendre à se séparer de leur famille, raconte-t-elle. Les premiers jours, il y a beaucoup de pleurs, l'angoisse est trop forte pour permettre la création de nouveaux liens. Mais peu à peu, les enfants trouvent du réconfort auprès d'un autre qui leur ressemble ou qui les complète par davantage d'assurance. »

Pour parvenir à se séparer, il leur faut apprendre à aimer ailleurs et autrement que papa et maman ou que leurs frères et sœurs. Comme chez les adultes, « l'attirance se joue souvent à la première impression, dans une image qui demeure longtemps dans le souvenir », observe Danièle Brun. J'essaie de comprendre, en interrogeant Shaïnez, 5 ans, ce qui lui a plu chez Emma. « La première fois que je l'ai vue, se rappelle-t-elle, c'était dans la cour. Je l'ai demandée comme copine parce que je la trouvais bien. Elle a de grands cheveux jaunes. Je joue à les mettre sur ma tête. » Au-delà de sa chevelure, Shaïnez aime Emma « parce qu'elle joue bien et elle me choisit toujours ». Avait-elle deviné cette loyauté au premier regard ? Possible. Quoi qu'il en soit, « dès qu'ils entrent dans la classe, les petits cherchent leur copain ou leur amoureuse, confie Annie. Et même s'ils changent en cours d'année, ces liens leur apportent un sentiment de sécurité qui favorise les apprentissages ».

J'ai un autre petit garçon en CE1. Ses histoires d'amitié me donnent le sentiment qu'avec l'entrée en primaire les relations s'organisent dans un rapport de force perpétuel, à grand renfort de « Tu fais ça, sinon t'es plus mon copain (ou ma copine) ». Avec mon fils, la menace opère. Récemment, le petit garçon qui partage son pupitre lui a interdit d'écrire plus vite que lui, sans quoi... il ne serait plus son copain. « Mais toi, lui ai-je demandé, tu veux être son copain ? » « Non ! » « Eh bien alors, pourquoi tu lui obéis ? »

Elles poussent à s'affirmer

« Dans l'amitié, la réciprocité n'est pas toujours au rendez-vous, m'expose la psychanalyste. Les tempéraments se révèlent, les uns s'affirment comme des meneurs, les autres, plus sensibles, ont plus de mal à faire valoir leurs désirs. » Mon fiston est confronté à cet apprentissage et je tente de l'aider. Copain, pas copain, ces alternances correspondent en outre à « des mouvements pulsionnels de fond, une ambivalence amour-haine constitutive de l'amitié même entre adultes, mais que >>>



Joséphine

4 ANS ET DEMI, MOYENNE SECTION DE MATERNELLE

« Je joue à cache-cache avec Chloé, Lisa, Marine et Anaïs. Je me cache derrière un arbre et elles me trouvent. Moi, je préfère compter que me cacher. Je sais compter jusqu'à trente. Aussi, on joue au toboggan. Anaïs, c'est ma meilleure copine parce que je l'adore. On était en petite section ensemble. Quand je l'ai vue, je m'ai dit je veux jouer avec elle. On est presque pareilles, mais elle, elle a les cheveux courts. Dans la classe, on joue à la cuisine. On prépare à manger, des frites et aussi du poisson. Le matin, je suis contente d'aller à l'école parce que je vais la voir. »

« Ensemble, les enfants comparent, critiquent, relativisent leurs croyances »

DANIÈLE BRUN, PSYCHANALYSTE

>>> les enfants expriment sans parvenir encore à les canaliser », traduit Danièle Brun, avant de citer Freud : « Il écrivait, en substance, qu'il a "toujours eu besoin d'un ami à aimer et d'un ennemi à haïr, les deux étant souvent réunis dans la même personne". » Mais il y a plus : à l'école primaire, on voit s'affirmer des phénomènes de bandes. « Elles s'organisent autour d'un enfant charismatique, auprès duquel gravite le second couteau, un troisième qui convoite sa place, et d'autres qui s'intègrent à leurs jeux parce qu'ils y trouvent leur compte d'amusement », décrit Annie, l'enseignante. L'intégration d'un enfant dans la bande est soumise à négociations collectives. Elle constitue pour lui une épreuve parfois fluide, parfois difficile. Mais qui le construit « en le renvoyant à son image : est-ce qu'on m'aime bien ? À ses valeurs : avec quels comportements suis-je d'accord ? À sa représentation de l'amitié : qu'est-ce qui me fait du bien, du mal ? » énumère Danièle Brun. Adam, 8 ans, me rapporte : « À la cantine, je laisse passer ma sœur devant moi, et là, mes copains me disent qu'on n'est plus copains. » En phase de latence, il convient de tenir les filles à distance – la réciproque est vraie. La norme du groupe confronte Adam à son éducation. Il fait son choix vaillamment, en accepte le prix. « La manière dont l'enfant trouve sa place dans la bande trace des schémas qui se répéteront plus tard, dans ses amitiés d'ado, d'adulte, et dans sa vie professionnelle », ajoute la psychanalyste. « Il faut se préoccuper d'un enfant qui n'a pas de copains, indique la pédopsychiatre Catherine Jousselme[2]. Cela signifie généralement qu'il n'a pas assez confiance en lui pour aller spontanément vers les autres. »

Elles ouvrent à d'autres mondes

Mon aîné vient d'entrer au collège, fort de la présence à ses côtés de Julien, son meilleur pote depuis qu'ils ont 5 ans. Parfois, le matin, après avoir déposé les petits dans leurs écoles respectives, je les aperçois tous les deux au loin, marcher mains dans les poches, cartable au dos, reprenant le fil d'une conversation qu'interrompent seulement les nuits passées chacun chez soi. Je me doute bien que si je demandais à mon grand ce qu'ils peuvent bien se raconter en échangeant des coups de coude, je n'apprendrais pas le dixième du quart de la vérité. Alors j'interroge Nour Shene, 10 ans, qui entreprend de m'expliquer la différence entre les copines et sa meilleure amie : « Les copines, c'est juste pour jouer. Mais Lilia, je sais tout d'elle, elle sait tout de moi et on ne se dispute jamais. » Il est évident qu'à cet âge, comme le formule Catherine Jousselme, « l'amitié est devenue une valeur forte ». Mais alors, de quoi parlent-elles, ces fillettes ? « On parle de notre avenir ! me dévoile Nour Shene, enthousiaste. Moi je serai médecin, elle, elle sera styliste, on aura un spa et une limousine, et puis un mari et des enfants, et on vivra dans des maisons côte à côte ! »

« L'amitié est un espace qui permet de constituer un monde à soi, dans lequel les enfants échangent d'abord des billes, des cartes de jeux, des vêtements, puis, en grandissant, des projets, des opinions, des idéaux », dépeint Danièle Brun. Ce monde, fantasque et glorieux, est aussi le lieu dans lequel chaque enfant apporte son univers familial pour le confronter à celui des autres : à quelle heure tu te couches ? Combien de yaourts as-tu le droit de manger ? « Ils comparent, critiquent, relativisent leurs croyances. Cela fait partie du processus d'autonomisation », détaille la psychanalyste. Mon amie Cécile me livre que, lorsqu'elle était enfant, elle était systématiquement attirée par des fillettes issues de milieux plus pauvres que le sien. « J'aimais bien l'ambiance chez elles. C'était moins empesé que chez moi. Je me rappelle aussi avoir pris conscience d'une réalité sociale différente et compris que le monde n'était pas juste. » « À travers le brassage culturel, les enfants cherchent à connaître une vérité à laquelle leur famille ne les a pas initiés », approuve Danièle Brun. Parfois, il s'agit de trouver un peu plus de liberté, un peu plus d'informations sur la sexualité. « En s'inquiétant de la mauvaise influence du copain, les parents expriment surtout leur peur de perdre leur propre influence sur leur enfant à mesure qu'il grandit », précise-t-elle. Petits béguins, chamailleries, rêves de gosse sont les grandes aventures de nos petits, et laissent dans leur existence des empreintes durables. Les prendre au sérieux, c'est permettre que leur vie sociale se construise positivement.

1. *Danièle Brun, auteure de* La Passion dans l'amitié *(Odile Jacob, 2005).*
2. *Catherine Jousselme, auteure avec Patricia Delahaie de* Comment aider son enfant à bien grandir *(Milan, 2012).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com « Leurs tout premiers "je t'aime" ». Ils ont 4, 5 ou 8 ans, et s'aiment comme des grands, le désir en moins. Une enquête à retrouver dans la rubrique « Famille ».



Victor

8 ans, CE2

« Éliott, c'est mon meilleur copain. Il est blond, il a les yeux bleus et des lèvres comme tout le monde. La première fois qu'on s'est parlés, c'était en maternelle. On était à la cantine avec des copains que je connais. Il est venu s'asseoir avec nous. Il a raconté des trucs, je sais plus quoi, mais c'était chouette, alors on a décidé de devenir copains. Jusqu'ici, on a toujours été dans la même classe, mais là, je ne sais pas pourquoi, on nous a changés. Avant, on s'asseyait ensemble. Une fois, la maîtresse l'a changé de place et on n'était pas contents. Mais c'est vrai qu'on bavardait trop. Maintenant, on se voit dans la cour. Je lui raconte mes petits soucis, par exemple, quand on se dispute avec d'autres enfants. Éliott, il est gentil, je ne sais pas pourquoi, mais ça se voit. A., par contre, c'est un radin, il veut pas partager les choses, prêter ses feutres. Avec Éliott, le mardi, on joue à la guerre avec des flingues, au policier et au voleur, et à la course. Des fois, on va au préau pour discuter. On a des secrets. Lui, c'est pas un "cracheur" comme on dit des rapporteurs. Lui et moi, c'est pour la vie. Quand on sera grands, on ira à l'armée militaire et quand on aura fini, on va s'acheter un bombardier et je vais l'accessoiriser. On prendra la maison de papa et maman. Je ferai ma chambre dans la leur. Éliott, il prendra celle de ma sœur. On aura une piscine et on va mettre un dauphin. C'est obligé qu'on soit copains quand on sera grands, sinon je ferai un procès à mes profs pour tentative de séparation de copains. »

L'AUTOPSY

Timidité ou orgueil, parler de tout et de rien avec de parfaits inconnus peut paraître insurmontable. Et maîtriser l'art du « small talk » cher aux Anglo-Saxons nécessite alors un « big » effort.



JE NE SAIS PAS PARLER AUX INCONNUS

PAR MARION FROH – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Chaque fois qu'elle se retrouve à une soirée où elle ne connaît pas grand monde, Amélie, juriste de 28 ans, s'interroge : « Comment font ces gens pour engager si facilement la conversation avec de parfaits inconnus ? » Pour elle, briser la glace en parlant de la pluie et du beau temps s'apparente à un véritable tour de force.

J'hérite d'un handicap culturel. « Je ne sais jamais quoi dire, avoue la jeune femme, déconfite. Alors je m'accroche à mon copain comme à une bouée de sauvetage, et j'acquiesce béatement à ce qui est raconté. Je me sens idiote, mais l'idée de me lancer dans la discussion me semble hors de portée. Comme si ce que j'allais dire n'avait aucune chance d'être jugé intéressant. » Pourquoi la pratique du *small talk* (littéralement « petite conversation »), dont les Anglo-Saxons sont d'éminents spécialistes, est-elle pour cette jeune femme un véritable défi ? Peut-être, justement, parce qu'elle n'est ni anglaise ni américaine, mais... française ! « Dans le système éducatif hexagonal, on demande très tôt aux enfants de réfléchir, d'émettre des opinions, expose la thérapeute comportementaliste et cognitiviste Isabelle Nazare-Aga. Du coup, le sens critique est vite aiguisé, vis-à-vis des autres, mais aussi vis-à-vis de soi. Ici, au cours d'une conversation, nous devons nous montrer intelligents, cultivés et intéressants. Dans les pays anglo-saxons, ce n'est pas la question. » Là où le Français mettra l'accent sur la dimension performante de son discours, l'Américain ou le Canadien cherchera d'abord à s'attirer la sympathie de son interlocuteur.

J'ai peur de l'autre. « Ne parle pas aux inconnus ! » Même si nos parents n'ont pas formulé cette phrase aussi clairement, peut-être nous ont-ils fait passer le message par des biais différents. « S'ils ne recevaient chez eux qu'un seul couple d'amis, s'ils ne sortaient que pour rendre visite à la famille, nous avons pu intégrer que, pour eux, donc pour nous, l'inconnu était dangereux. Sinon, pourquoi ne rentrait-il pas dans notre maison ? » interroge Isabelle Nazare-Aga. Conséquence : nous nous barricadons pour éviter toute intrusion. D'autant que nous ne savons pas aborder ce tiers qui nous a été présenté comme menaçant. « A contrario, un enfant qui a vu sa mère échanger dans le



SA SOLUTION

Marianne, 34 ans, responsable marketing

« Mes amis savent que, en société, j'ai du mal à aller vers les gens que je ne connais pas. Et, comme ce sont de vrais amis, ils ont trouvé une astuce pour me faciliter la tâche : quand l'un d'eux organise une fête, il m'appelle la veille pour me faire un brief des invités. Le boulot d'Untel, les hobbies d'Unetelle… Certes, cela tue un peu l'effet de surprise – de toute façon, je n'aime pas trop ça –, mais je me sens bien plus en confiance au moment d'entamer les conversations. En savoir sur l'autre me permet d'avancer en terre un peu moins inconnue. »

bus des banalités avec sa voisine de banquette sera capable, une fois adulte, de reproduire cette situation », explique Laurie Hawkes[1], psychopraticienne relationnelle.

Je veux des relations intenses. « Vous avez vu comme il fait chaud aujourd'hui ? », « Vous n'avez pas eu trop de mal à vous garer, vous ? », etc. Ces amorces de *small talks,* indispensables au démarrage d'une conversation, apparaissent à certains d'une banalité affligeante, à laquelle ils ne peuvent décidément se résoudre. « Ce sont souvent des personnes qui recherchent des relations intenses, souligne Laurie Hawkes. Ils ont besoin de ressentir quelque chose de fort dans la discussion, qui s'ancre tout de suite dans l'intime. » Le refus du *small talk* pourrait se lire comme une nostalgie de ces amitiés adolescentes, où la fusion semblait immédiate. Pour autant, la psychopraticienne refuse de voir dans ces « smalltalkophobes » de simples ados attardés. « Il s'agit plus d'idéalistes », estime-t-elle. Et, pour ces personnalités entières, le jeu social a surtout des allures de partie de dés… pipés.

1. *Auteure de* La Peur de l'autre, surmonter l'anxiété sociale *(Eyrolles, 2011).*

QUE FAIRE ?

SE FORCER À JOUER LE JEU

« Essayez de lancer, à froid, une discussion avec des inconnus sur la crise grecque. Il y a peu de chances que la conversation prenne », estime Isabelle Nazare-Aga, thérapeute comportementaliste et cognitiviste. Qu'on le veuille ou non, le *small talk* est une entrée en matière relationnelle difficilement contournable. « C'est une étape indispensable, souligne Laurie Hawkes, psychopraticienne relationnelle. Il faut un peu insister, en nous disant qu'elle va nous conduire rapidement à un autre degré d'échange, plus satisfaisant ! »

SE PRÉPARER

Bloqué par le *small talk* ? Acquérir davantage confiance en soi peut contribuer à dédramatiser ce moment. Laurie Hawkes propose de lister quelques sujets sur lesquels vous vous sentez à l'aise et de les lancer. Autre possibilité : avant une soirée, feuilleter les journaux du jour. Si la discussion s'engage sur un fait d'actualité, vous vous sentirez plus armé pour parler.

OFFRIR DES RÉPONSES OUVERTES

« Non », « oui », « je travaille avec X »… « Répondre par des phrases fermées n'offre pas à l'autre la possibilité de rebondir », note Isabelle Nazare-Aga. Et la conversation retombe, incitant notre interlocuteur à trouver une nouvelle « cible » plus causante. Il ne faut donc pas hésiter à agrémenter ses réponses de détails. Autant de branches auxquelles l'autre peut se raccrocher, et autant de points de passage vers une discussion plus riche.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Approcher les autres, est-ce si difficile ?*** d'Isabelle Nazare-Aga. « Tisser des liens beaucoup plus simplement », propose le sous-titre de l'ouvrage. À partir d'exemples concrets, la thérapeute définit ce qu'est l'anxiété sociale et propose des pistes pour la dépasser (Pocket, "Évolution", 2009).



Notre identité sexuelle est-elle une force ou une faiblesse dans le cadre professionnel ? Notre journaliste a suivi un stage qui a chamboulé sa vision d'elle-même.

[BANC D'ESSAI]

TROIS JOURS POUR EXPLORER SA FÉMINITÉ AU TRAVAIL

PHILLIP TOLEDANO/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

PAR LOUISON CHEMIN

« Notre identité au travail a une dimension sexuée et sexuelle. » Sous les hautes fenêtres d'une maison des associations parisienne, nous écoutons Bernard Elyn, gestalt-thérapeute, consultant… et seul homme du groupe. « Pendant ces trois jours, nous vous proposons de partager vos représentations sur le masculin et le féminin dans le cadre professionnel, et d'explorer, ensemble, de nouvelles façons d'être. » Élisabeth[1], 53 ans, a l'impression d'avoir nié sa féminité pour faire carrière. Sylvie, 49 ans, constate que « les rares femmes aux postes de direction sont pires que des hommes ». J'évoque, pour ma part, ma difficulté à être femme au travail, ma peur d'être trop féminine. « Les entreprises sont de plus en plus normatives. Cela peut être fertile… ou contraignant », reprend Bernard. Coanimatrice, Astrid Alemany-Dusendschön, gestalt-thérapeute et psychologue clinicienne, poursuit : « Nous aurons des moments d'expérimentation, et d'autres, d'explications théoriques. Soyez attentives à vos ressentis, dites "stop" si cela va trop vite. » Pas de programme ni de présentation sur PowerPoint. Un café à la main, jambes croisées et dos bien droit, j'attends la suite avec impatience.

JOUR 1

À LA RECHERCHE DE MON FÉMININ

D'abord, les présentations. Âgées de 35 à 53 ans, les cinq autres participantes travaillent, comme moi, dans de grands groupes internationaux. À 30 ans, je suis la plus jeune, la seule à ne pas être responsable « ressources humaines » ou « formation ». L'une après l'autre, nous parlons du plafond de verre, du pouvoir, de l'équilibre avec la vie familiale, de la séduction en entreprise… Tout en distribuant marqueurs et grandes feuilles blanches, >>>



>>> Bernard propose un premier exercice : « Dessinez trois situations, professionnelles et personnelles, dans lesquelles vous vous sentez vraiment homme ou femme. »
La consigne, volontairement floue, me laisse perplexe. J'identifie tout de même des accessoires qui m'aident à me sentir femme : jupe serrée, talons hauts, vernis rouge... Malgré moi, j'y associe chaque fois une contrainte : rentrer le ventre, me tenir droite, ne pas me ronger les ongles... Gros mots, grosse voix : à l'inverse, ma part masculine s'impose sans prévenir. **Les yeux brouillés de larmes, je réalise à quel point ma féminité est de l'ordre du contrôle et de l'apparence, comme s'il fallait que je m'en convainque avec des artifices.** Sur ma feuille, je dessine deux grandes bouches : l'une, « féminine », rouge, fermée, est sage ; l'autre, « masculine », noire, beuglante, laisse s'échapper des éclairs. Vient le moment d'expliquer nos dessins, deux par deux. Je retrouve Élisabeth. Après avoir évoqué un souvenir de vacances et sa maternité, elle me parle d'une présentation devant le comité exécutif de son groupe – « que des hommes » – alors qu'elle avait, ce jour-là, « osé mettre une robe ». Elle raconte son plaisir, « tous les regards » tournés vers elle : « J'ai décidé d'être une femme. J'aimerais apprendre comment en jouer... »
Retour en grand groupe. Pour afficher mon dessin, je choisis un petit coin, à l'abri des regards. Ma honte n'est pas loin. Laure s'est représentée en super-héros, croulant sous une tonne de poids. Homme ou femme ? Elle hésite. Alice évoque un côté masculin dur, « ce que j'impose, je décide », versus un « féminin mou, coulant, envahissant ». « Et, à votre avis, quand un homme se sent-il homme ? » demande Astrid. Je sèche. Heureusement, les autres ont plein d'idées : « Quand il joue au héros », « qu'il a plus raison qu'un autre », « qu'il a un grand bureau », etc. J'ajoute : « Quand il se touche les couilles », « qu'il parle fort », « qu'il prend des décisions ». « Ça va, Bernard ? » lance Laure en riant. « Vos représentations parlent de ce que vous voyez des hommes... et de vous, répond-il. Vous avez aussi nommé comme masculins des éléments de votre propre violence. »
Nous devons maintenant présenter une situation concrète que nous aimerions éclairer. Je me lance, avec le souvenir d'une réunion où je n'ai pas réussi à faire entendre mon point de vue. Coincée dans le rôle de la jeunette bien polie, je n'ai pas fait valoir mes compétences. Peu à peu, les formateurs m'aident à clarifier : « Quel est l'enjeu ? Que risques-tu ? » J'effleure la bouche noire de mon dessin, quelque chose de dangereux qui m'empêche de quitter mon rôle de petite fille sage... Sylvie prend la suite, évoquant les relations avec sa supérieure. « Avec les hommes, je séduis. Avec elle, je n'arrive pas à entrer en contact. » À Élisabeth, qui aimerait savoir jouer de sa féminité, Astrid demande : « Peux-tu essayer, ici, de te l'autoriser un tout petit peu ? » Puis, face à son embarras : « Si tu ne peux pas, ce n'est pas grave. L'essentiel est d'identifier vos possibles, vos limites. C'est le début de la transformation. » Vient, justement, le moment d'explorer les soutiens dont nous aurions besoin. Encore une fois, mes camarades me donnent plein d'idées. « La connivence avec une femme », « prendre soin de moi », « mettre du rouge à lèvres »... Je découvre que, plus que les accessoires, le regard de mon amoureux, notre complicité sont des appuis indispensables. Spontanée, parfois garçon manqué, je suis, avec lui, naturelle et féminine. Il n'a pas l'air d'avoir peur de ma voix grave ni de mes gros mots. Parfois, même, ça le fait rire... Il y a, ici, un soutien à explorer. Je suis un peu rassurée.

UN STAGE
Époké, institut de formation à la gestalt-thérapie pour l'entreprise. Prochain stage « Les jeux du masculin et du féminin dans l'entreprise » les 15, 16 et 17 juillet 2013, à Paris (jusqu'à douze participants). 400 € par jour pour les particuliers ; 540 € pour les entreprises (epoke.pro).

JOUR 2

À LA RENCONTRE DE MON MASCULIN

J'arrive en jupe, ongles rouges et chaussures hautes, parée pour approcher mon masculin, ce monstre qui me fait si peur. Mon objectif est encore flou. Dois-je trouver ma place en tant que femme au travail ? Apprendre à jouer des deux polarités ? Je dis mon angoisse. « Tu n'es pas seule, tu peux demander du soutien au groupe », m'assure Astrid.
Ce matin, Pierre, un ami de Bernard, a été appelé en renfort pour relater son expérience du masculin et du féminin en entreprise. Il nous expose sa relation aux femmes – chefs ou subordonnées, 20 ans, 30 ans, 50 ans... –, ses stéréotypes, comment il a évolué, ce qu'il a appris. Nous buvons ses

KENNETH WILLARDT/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

paroles. « Que pourriez-vous demander à Pierre qui soutienne votre expérience d'être une femme? Il ne s'agit pas de faire un exploit, mais d'innover un tout petit peu et de voir ce que cela change », propose Bernard. Les idées ne manquent pas : « Je voudrais savoir si je lui fais peur lorsque je le séduis », « s'il se sent fragile quand je prends le pouvoir », etc. À chacune, il explique ce qu'il voit, ce qui l'intimide et ce qui lui plaît. Il nous laisse enrichies d'un regard différent, inattendu, sur notre féminité et sur son ressenti d'homme en notre présence.
Nous avons l'après-midi pour exposer, tour à tour, une situation professionnelle. Je reviens sur ma réunion. Mes camarades me disent ce que cela leur évoque. Patricia : « J'imagine une petite fille qui a peur de se confronter à ses parents. » Je ris, le cliché n'est pas faux. « Je perçois de la peur à te défendre. Si tu devenais cette bouche beuglante, tu pourrais les mettre K.-O. », ajoute Alice. Mon estomac se noue. Certaines observations touchent juste, d'autres pas. À les écouter, ensuite, raconter leurs histoires, me vient, à mon tour, de la tristesse, de la colère, de l'étonnement ou de la tendresse. Je m'imagine en dragon hurlant et cramant le mufle du patron d'Élisabeth. Puis en petite souris, encourageant Laure lorsqu'elle devra coacher une horde de cadres masculins du BTP. Certaines repartent secouées, d'autres plus légères.

JOUR 3

SUR LA VOIE DE LA RÉCONCILIATION

« Que font les hommes et les femmes pour perpétuer la guerre des sexes? » La matinée du troisième jour n'y suffira pas : « Elles gardent leurs enfants pour elles », « Elles ne demandent pas d'augmentation et se plaignent d'être mal payées »... Les hommes, eux, « se cooptent », « parlent des femmes comme des objets »... Notre liste est longue. « Et ça va continuer ! affirme Bernard. Dans ce monde imparfait où certains hommes sont machos et certaines femmes castratrices, comment ne pas se laisser empoisonner? Car nous sommes responsables d'accepter, de rejeter, voire d'éviter ce que l'entourage essaie de nous imposer. »
Je raconte que, dans mon ancien boulot, un chef avait tendance à me passer la main sur la nuque, par surprise. Et, moi, celle de ne rien dire. Bernard m'interroge : « Étais-tu vraiment impuissante quand il faisait ça ? » Astrid continue : « Aurait-il été possible que tu hurles de surprise ? Ou que tu lui dises qu'il a les mains moites ? Ou que tu te dises juste "non" intérieurement. Il aurait peut-être senti que tu n'étais pas à sa merci. »
Pour mieux expérimenter la façon dont je mobilise mon énergie, Bernard me propose un petit combat contre lui. Attention, précise Astrid : « La proposition n'est pas de faire un jeu de rôles, mais d'essayer quelque chose de nouveau, maintenant, dans ce groupe. » Premier round : je l'attaque, je le fais plier... et je fanfaronne avec plaisir, bras en l'air ! Deuxième round : je l'attaque, il résiste. J'ai perdu ma joie, mais je reste solide. **Troisième round : il m'attaque en essayant d'érotiser le contact, de passer sa main sur ma nuque. Je ne me laisse pas faire. Comme un videur de boîte de nuit, je l'insulte, lui dis de dégager.** « J'ai senti que je n'arriverais pas à avoir de l'ascendant sur toi », me révèle-t-il ensuite. Je m'assieds, les joues roses, essoufflée. Et soulagée de ne pas m'être dégonflée, d'avoir contacté ma force de femme... sans avoir l'impression d'être dans une posture masculine. À ma suite, Sylvie expérimente la séduction avec une femme qui pourra peut-être, plus tard, être sa patronne. Élisabeth essaye de jouer de ses charmes, délicatement.
Déjà, le stage est fini. Nous reprenons nos dessins pour y ajouter ce que ces trois jours nous ont apporté. J'épaissis mes bouches d'une carapace bien palpable, ajoute du rouge à lèvres à celle qui crie... et une flèche, allant de l'une à l'autre. Au-dessus, j'écris en gros : « Attention, je suis une femme puissante ! Voici ce que je peux devenir si tu viens me chercher ! » Je suis fière de moi. Heureuse d'être ces deux bouches, à la fois féminine et masculine. Mieux, je vois cette seconde polarité comme une ressource, une sécurité. Je sais que c'est elle qui me donne la force de me défendre, de m'imposer. Que, grâce à elle, je n'aurai plus honte, en réunion, de me faire entendre un peu plus. Je l'ai apprivoisée. Je me sens réconciliée.

SIX MOIS PLUS TARD

Je relis ce récit avec l'étrange impression qu'il s'agit de quelqu'un d'autre. Ai-je tellement changé ? Ou ai-je accédé, pendant ces trois jours, à des fragilités d'habitude si enfouies que je ne me reconnais pas tout à fait ? Sans doute un peu des deux. Le frisson d'émotion en relisant le « petit combat » coupe court à mes questionnements : oui, c'était bien moi, j'en suis encore tout agitée. Que s'est-il passé depuis ? Je suis plus assurée. Je ne crains plus d'être masculine lorsque je m'affirme. Au travail, je défends mon point de vue sans avoir l'impression d'y perdre mon identité de femme. Au contraire : je me sens encore plus féminine quand je fais appel à ma puissance. Avec, je l'avoue, un immense plaisir.

1. Pour des raisons de confidentialité, les prénoms ont été modifiés.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Sexonomics*** de Paul Seabright. Dans cet essai mêlant anthropologie, sociologie et biologie, l'économiste montre la capacité des hommes et des femmes à coopérer (Alma Éditeur, 2012).

Par Charles Pépin



L'échec, la voie de la réussite

Une véritable philosophie de l'échec serait capable de mettre en évidence la vertu de celui-ci, de montrer qu'une sagesse peut être enfantée par l'échec quand le succès, lui, ne produit au mieux qu'une ivresse. Cette vertu de l'échec est la grande absente de la tradition philosophique occidentale. Ce que les « grands philosophes » nous en disent serait plutôt de nature à nous culpabiliser. Lorsque nous nous trompons, lorsque nous « errons », c'est, selon Descartes, que nous avons fait un mauvais usage de notre volonté – cette faculté humaine la plus importante, la seule par laquelle nous ressemblons à Dieu. Il y a donc vraiment de quoi s'en vouloir ! Pour Kant, l'échec serait davantage dû à un mauvais usage de la raison, cette faculté grâce à laquelle nous essayons de nous arracher à nos penchants les plus bas. Échouer, c'est alors échouer dans le processus même de notre humanisation ! Quelle distance avec cette idée, tellement salutaire pourtant, que nos échecs peuvent nous grandir – avec cette idée, révélée par Freud, puis Lacan, vérifiée dans toute l'histoire de la médecine, que c'est quand « ça ne marche pas » que nous comprenons un peu comment ça marche. Tel est pourtant le sens du symptôme : un dysfonctionnement qui en dit long sur notre « fonctionnement ». Mais prenons un exemple plus simple : votre presse-agrumes. Lorsqu'il marche, vous ne vous posez aucune question : vous disposez votre demi-orange, appuyez sur un bouton et récoltez votre jus. C'est le jour où il ne marche pas, se bloque, s'enraie, que vous commencez à vous intéresser à lui : vous le touchez, le retournez, le démontez – c'est le jour où il ne marche plus que vous commencez à comprendre comment il marche. De même pour le capitalisme mondialisé : la crise qu'il traverse jette une lumière nouvelle sur sa réalité. « Crise » est un dérivé du grec *krinein*, « séparer ». La crise, c'est le moment où le réel s'ouvre : le moment d'essayer de voir un peu ce qui s'y passe. Telle est la vertu de l'échec : nous offrir un temps d'arrêt, d'examen, de retour sur soi ; nous offrir la chance d'arrêter d'avancer. Bien sûr, il est des échecs dont nous ne nous relevons pas, des ratés auxquels nous avons le malheur de nous identifier, confondant douloureusement « avoir raté » et « être un raté ». Bien sûr, nous n'avons pas tous les mêmes ressources pour rebondir. Raison de plus pour rappeler que la réussite n'est pas le succès. Il est des succès dangereux, trop précoces, trop enivrants : le sport de haut niveau regorge d'exemples de champions détruits par un succès prématuré. Nous oublions si souvent que le succès a un coût, que la réussite n'est jamais une succession de succès. La réussite, sur le long terme, est toujours une succession d'échecs et de succès.

Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru : Un homme libre peut-il croire en Dieu ? *(Éditions de l'Opportun, 2012). Il donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).*

VINCENT FERRANÉ POUR PSYCHOLOGIES

ALERTE

Nous sentons bien que la vie sur écrans modifie en profondeur nos relations, nos comportements, notre rapport au temps. Mais jusqu'où ? **Nos cerveaux vont-ils être transformés ? Nos enfants seront-ils encore capables de raisonner ?** Nos ados décrocheront-ils enfin de Facebook ou de Twitter ? Comme le montre notre sondage exclusif, une grande majorité de Français est inquiète. À l'heure où l'Académie des sciences publie ses recommandations de prudence sur « l'enfant et les écrans », cinquante spécialistes de la santé psychique lancent, avec « Psychologies », un appel à la vigilance.

DES ÉCRANS À RISQUES

PAR LAURENCE FOLLÉA ET ANNE PICHON – ILLUSTRATIONS RÉMI MALINGRËY



« Je n'ai rien contre les écrans. » Au cours de notre enquête, pas un des spécialistes que nous avons interrogés ne s'est épargné cette précaution liminaire. Une prévention – une inquiétude –, comme si parler des effets néfastes des nouvelles technologies exposait, à tout coup, à un procès en réaction. Ils nous ont d'abord livré leur profession de foi de technophiles – l'un a été parmi les premiers à lancer un blog, l'autre a inventé une plateforme d'échanges avec ses étudiants –, nous ont confié leurs tiraillements à figurer dans le lot des détracteurs du progrès, comme ceux qui craignaient, jadis, que le train ne les désosse ou que la photographie n'enlève une enveloppe de leur âme. Autant de précautions pour ne pas voir leur parole disqualifiée.

Le progrès, oui mais...

Prudents, ces experts du psychisme humain n'en sont pas moins inquiets. Leurs craintes ? Celle de l'hypersollicitation permanente, celle de la dégradation des relations entre les personnes, celle de la perte de l'intime. Dans le secret de leurs consultations, aux pupitres de leurs laboratoires, ils observent des vies bien trop remplies, des cerveaux trop bombardés d'informations qui peinent à trouver le chemin de l'équilibre et du bonheur.
La peur qu'inspirent les nouvelles technologies est vieille comme l'Internet. Dès 1995, des ingénieurs d'Intel élaboraient des règles de bonne conduite, une nétiquette, avec pour principe de « ne pas se servir de l'Internet comme bouclier pour infliger aux autres des propos que vous n'oseriez pas tenir dans une conversation réelle ». Nos comportements avec les outils les inquiétaient plus que les outils eux-mêmes : les ingénieurs ne se sont pas trompés. Les écrans ne créent pas directement de la souffrance, c'est leur usage, ou plutôt leur mésusage qui l'engendre. Ils sont devenus le nouveau symptôme de nos névroses contemporaines autour du triptyque « vitesse, performance, hédonisme ».
« Indispensable » pour 89 % des Français, Internet est aussi considéré comme « incontrôlable » par 70 % d'entre nous[1]. La peur de la dépendance, de voir sa vie privée menacée, >>>

>>> de savoir comment les enfants vont se développer est accrue, d'une part par l'absence de consensus scientifique – les études sont nombreuses, mais souvent contradictoires –, et d'autre part par le bruit médiatique, relayant des cas extrêmes de meurtres inspirés par des jeux vidéo ou de suicides en direct sur Internet. L'Académie des sciences a publié fin janvier un avis prudent sur « l'enfant et les écrans[2] », appelant notamment à « une réflexion nouvelle sur l'apprentissage de la liberté responsable, de la sexualité et du respect de la vie privée », assorti d'une revue de détail, âge par âge, des risques cognitifs et psychologiques liés aux écrans, et des pratiques pour les prévenir.

Victimes et complices

Toute tentative de recension des « dangers objectifs » de la vie numérique ne résiste évidemment pas au travail d'analyse au cas par cas, à la problématique d'une personnalité singulière, à ses manquements relationnels, à la combinaison entre son contexte familial et son univers social. Est-ce suffisant ? Et si nous ressentions que quelque chose a changé dans notre intimité ? Sur les murs de nos maisons, sur nos bureaux, dans nos sacs, dans la paume de nos mains, nous avons invité les écrans partout et en avons toujours un à portée de doigt, pour être sûr de joindre tout le monde, la terre entière, tout le temps.

Si, comme le dit Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, « Internet engage notre “e-identité”, mais pas notre identité réelle[3] », avons-nous encore le choix ? Pouvons-nous encore refuser le mouvement sans risquer le bannissement culturel et social ? D'autant qu'en être ne suffit pas : il faut répondre, agir, réagir, ranger, trier. Et il devient difficile de dire, entre l'homme et la machine, qui est disponible à qui. Sommes-nous les victimes ou les complices de cet emballement ? Qui parmi nous a écrit le mail de trop ? a oublié son enfant devant une console ? est l'ami préférant le SMS à une conversation trop pesante ? s'est mis en danger en fixant un écran pendant des heures ? Qui sinon... nous-mêmes ?

Nous ignorons encore ce que les écrans vont nous faire gagner et nous faire perdre. Notre formidable don de connaissance sera-t-il dopé ou noyé par la pléthore ? Notre pouvoir de discernement, aiguisé ou éteint par la profusion des sources ? Notre capacité de décision, affermie ou diluée dans le flux de données ? Ce que nous savons, c'est que nos cerveaux sont déjà en train de changer, que nos réseaux de neurones sont en cours de reprogrammation. Nous ressentons que la relation à l'autre s'est profondément modifiée : nos liens sont resserrés, mais aussi désincarnés. Nous savons que le virtuel a créé une zone floue entre nous et les autres, entre nous et nous-même.

C'est pour toutes ces raisons que *Psychologies* a lancé cet appel à la vigilance signé par cinquante experts de la santé psychique.

1. Sondage Ifop, octobre 2012.
2. L'Enfant et les Écrans, *avis de l'Académie des sciences de Jean-François Bach, Serge Tisseron, Olivier Houdé et Pierre Léna (Le Pommier, en librairies le 29 janvier).*
3. *« Le droit à l'oubli sur Internet : une idée dangereuse », in* Libération *du 4 décembre 2012.*

>>>

SONDAGE EXCLUSIF

UNE INQUIÉTUDE GÉNÉRALE

71 % des Français pensent que la place prise par les écrans dans la vie quotidienne nuit à la qualité des relations. 75 % des femmes et 67 % des hommes sentent que les liens par écrans interposés ne peuvent remplacer les relations réelles et font courir des risques à la qualité des échanges au travail, en famille ou en couple. Même les plus jeunes ont ce sentiment (75 % des 18-24 ans).

69 % sont préoccupés par la place prise par les écrans dans la vie de leurs enfants. Ce niveau de préoccupation bat des records chez les diplômés (90 % des bac + 5), les plus âgés (100 % des plus de 65 ans) et les catégories sociales favorisés (77 % des professions libérales et cadres supérieurs).

59 % se sentent dépendants de leurs outils numériques (ordinateurs, Smartphone, tablettes). Les plus jeunes et les plus équipés se déclarent logiquement les plus accros (74 % des moins de 35 ans et 73 % des possesseurs de Smartphone). 83 % disent tout de même parvenir à se fixer des limites dans leur utilisation.

1. Sondage Ifop pour Psychologies magazine, *réalisé auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus de mille trois personnes, par questionnaire auto-administré en ligne les 20 et 21 décembre 2012.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Christophe André : « Les nouvelles technologies nous polluent ! » Le psychiatre sort de son habituelle réserve pour nous alerter des dangers du tout-virtuel. Un entretien à retrouver en rubrique « Culture ».

À lire *Les Écrans, le Cerveau et l'Enfant* d'Elena Pasquinelli, Gabrielle Zimmermann, Béatrice Descamps-Latscha et Anne Bernard-Delorme (Le Pommier, en librairies le 18 janvier).

50 EXPERTS APPELLENT À LA VIGILANCE

« Nous, spécialistes de la psychologie, des comportements et des relations humaines, appelons aujourd'hui chacun à la prudence et à la vigilance face à l'utilisation abusive des écrans.

Les ordinateurs, Smartphone, tablettes représentent un formidable progrès. Ils facilitent l'accès à la connaissance et multiplient les possibilités d'échanges, d'interactions et de coopérations. Mais en les laissant envahir notre quotidien sans nous interroger sur leurs inconvénients, voire leur utilité réelle, nous avons donné à ces technologies une emprise préoccupante sur nos vies. Une prise de conscience est nécessaire. Car l'usage abusif d'écrans induit une hypersollicitation permanente, source de stress et de fatigue. Il nous prive du temps de repos, de réflexion et de présence au monde indispensables au bien-être et au bien-penser. Il favorise les pratiques pathologiques et compulsives, notamment chez les jeunes et les personnes fragiles. Il modifie en profondeur les processus d'attention, de mémorisation et d'apprentissage. Il nuit parfois à la qualité de nos relations interpersonnelles. Pour toutes ces raisons, nous appelons l'ensemble des acteurs concernés – citoyens, politiques et fabricants – à élaborer ensemble des règles de bon usage des nouvelles technologies, un code de bonne conduite de la vie numérique. L'enjeu est d'importance : c'est la préservation de notre équilibre psychique et de notre humanité face aux outils numériques. »

Ils ont signé : Marie-José de Aguiar, Catherine Aimelet-Périssol, Thomas d'Ansembourg, Christèle Albaret, Éric Albert, Christophe André, Marie-Frédérique Bacqué, Lise Bartoli, Laurent Bègue, Stéphanie Bertholon, Catherine Blanc, Pierre Blanc-Sahnoun, Gérard Bonnet, Alain Braconnier, Odile Chabrillac, Valérie Colin-Simard, Jean Cottraux, Isabelle Crespelle, Claire Delabare, Geneviève Delaisi de Parseval, Katia Denard, Isabelle Desplats, Nathalie Duboc, Frédéric Fanget, Isabelle Filliozat, Vincent de Gaulejac, Michel Hautefeuille, Serge Hefez, Alain Héril, Marie-Gabrielle Héril, Jean-Michel Hirt, Luce Janin-Devillars, Nicole Jeammet, Philippe Jeammet, Anna Kaplan, Sylvie Latremolière, Jacques-Antoine Malarewicz, Virginie Megglé, Moussa Nabati, Antoine Pélissolo, Didier Pleux, Jocelyne Poussant, Marie Romanens, Lili Ruggiéri, Jacques Salomé, Carole Sédillot, Sarah Sériévic, Saverio Tomasella, Bernard-Élie Torgemen, Maryse Vaillant.

TRAVAIL : L'ISOLEMENT ET LE STRESS

>>> Les machines démultiplient-elles nos compétences professionnelles ? Notre cerveau, surpuissant, est capable d'entreprendre plusieurs tâches à la fois (*multitasking*), de s'adapter à des consignes contradictoires, de s'interrompre et de recommencer. Mais jusqu'à quel point ? L'observation de pratiques professionnelles montre des résultats confondants. Jusqu'à trois cent vingt-trois interruptions par tranche de huit heures pour le personnel infirmier en France[1] ! Qui peut résister à cela ?
Selon le sociologue Vincent de Gaulejac[2], les outils informatiques sont l'instrument d'une révolution managériale opérée il y a environ vingt ans. Ce directeur du Laboratoire de changement social à l'université Paris-VII-Diderot explique que « le travail d'équipe s'est déplacé sur l'écran, et c'est au salarié de résoudre les conflits d'intérêt entre les consignes contradictoires émanant de sources multiples ». Seul. « L'écran crée de l'isolement. L'individu bénéficie moins de l'enveloppe du groupe, où il pouvait se plaindre et être consolé par ses collègues. »
La communication par écrans interposés brouille l'équilibre vie privée-vie professionnelle. Les mails partis trop vite, écrits sans formule de politesse, l'impératif « urgent » reçu plusieurs fois par jour, voire le dimanche, les « répondre à tous » qui n'en finissent pas... Ces dérapages répétés sont source de malentendus, et engendrent à la longue toutes les pathologies liées au stress. Oublier de se voir, de se parler et ne communiquer qu'à distance est d'une grande violence. Car l'écrit peut faire plus mal encore que la parole.

1. *« La charge mentale et psychique du travail soignant » de Madeleine R. Estryn-Béhar, in* Encyclopédie de sécurité et de santé au travail vol. IV, *sous la direction de Jeanne Mager Stellman (Bureau international du travail, 2000).*
2. *Auteur de* Manifeste pour sortir du mal-être au travail *(Desclée de Brouwer, 2012).*

« L'individu bénéficie moins de l'enveloppe du groupe, où il pouvait se plaindre et être consolé par ses collègues »
VINCENT DE GAULEJAC, SOCIOLOGUE



QUELQUES CONSEILS

Se protéger Apprenons à dire non – par écrit ou par oral – au mail supplémentaire ou urgent qui empêche de finir ce qui est entrepris, refusons de nous laisser interrompre. Militons pour nous garder du temps d'indisponibilité, en prévenant, par exemple, via des messages automatiques d'absence. Privilégions le face-à-face pour résoudre les problèmes.

Protéger les autres Prenons conscience qu'à tout moment nous pouvons aussi devenir générateurs de tension pour autrui. Ne participons pas à la surenchère : intitulés de mails dramatisants (« urgent »), relances à l'excès lorsque notre interlocuteur n'a pas réagi selon notre rythme, ton comminatoire. Offrons aux autres les délais de réponse que nous espérons pour nous-mêmes.

ENFANTS : L'APPAUVRISSEMENT DE LA MÉMOIRE

Comment apprennent nos enfants ? Parents, enseignants, chercheurs, nous regardons ces *digital natives*, « nés avec l'Internet », comme s'il s'agissait de petits bonhommes verts. « Nous savons que le cerveau peut se modifier à grande vitesse, explique Antoine Pélissolo[1], psychiatre et professeur à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Ce que nous ignorons, c'est ce qui se passe quand il n'y a plus de temps de récupération cérébrale. Entre deux tâches, nous constatons que des zones se parlent dans une logique non fonctionnelle dont on n'a pas encore percé le mystère. » Ce qui est avéré, c'est que les enfants « pratiquent des actions répétitives qui développent leurs savoir-faire visuo-spatiaux, leurs réflexes, leurs capacités de détection, mais ont du mal à exécuter une tâche s'il n'y a pas un stimulus qui relance l'attention sur une courte durée ».
Selon l'avis de l'Académie des sciences sur l'enfant et les écrans, il est démontré que, avant 2 ans, « les écrans non interactifs (télé et DVD) [...] peuvent avoir des effets négatifs : prise de poids, retard de langage, déficit d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde » ; et que, avant 6 ans, « la possession d'une console ou d'une tablette personnelle présente plus de risques que d'avantages ». Chez les adolescents, « un usage trop exclusif d'Internet peut créer une pensée zapping [...] appauvrissant la mémoire, la capacité de synthèse personnelle et d'intériorité ».
« Pour participer au métissage entre la culture traditionnelle du livre et celle du numérique, recommande l'Académie, il faut éveiller les enfants à exercer une conscience réflexive de leur relation aux écrans et aux mondes virtuels. » Une « éducation à l'autorégulation » dont tous les adultes devraient se sentir responsables.

1. Animateur du blog MediKpsy (pelissolo.over-blog.com).

« Un usage trop exclusif d'Internet peut créer une pensée zapping, appauvrissant la mémoire, la capacité de synthèse personnelle et d'intériorité »

ACADÉMIE DES SCIENCES



QUELQUES CONSEILS

Les protéger Montrons l'exemple et sachons doser notre propre consommation d'écrans. Lisons-leur de longs livres, un chapitre chaque soir, pour les habituer à un rythme de pensée plus ample et leur donner de « l'endurance » cérébrale. Aidons-les à prendre le temps de bien choisir leurs mots quand ils parlent, encourageons-les à pratiquer le théâtre, la musique ou toute activité qui demande de longs temps d'apprentissage et entraîne leur mémoire. Fixons par « contrat » des limites horaires et un temps de consultation adapté à leur âge. Jouer avec eux est aussi un bon moyen d'entamer le dialogue.
Se protéger Participer à des groupes d'échanges entre parents permet de mieux comprendre les comportements des enfants et des adolescents dans leur vie numérique. >>>

SANTÉ : DE NOUVELLES DÉPENDANCES

>>> Il n'existe aucune statistique pour dire s'il y a aujourd'hui davantage de personnes dépendantes aux écrans, mais le psychiatre Michel Hautefeuille[1], spécialiste des cyberaddictions, voit arriver de plus en plus de monde à sa consultation « aussi parce que le public est plus sensibilisé par les médias ». Il insiste pour distinguer « les dépendances assistées par le numérique – jeux ou achats compulsifs – des cyberdépendances, qui n'existaient pas avant les outils, tel l'"infolisme", ce besoin compulsif de consommer de l'information non-stop, ou celui d'être en interaction permanente via les SMS ou Facebook ». Les risques, pour les plus fragiles : isolement social, faillite, perte d'emploi, perte de désir.

« Notre société est tout entière organisée autour d'une triple injonction, la performance, le bonheur et la gloire éphémère, poursuit le psychiatre. Nous avons créé des outils pour répondre à ces injonctions. Ils en sont l'emblème absolu. » La drogue est donc une solution, avant d'être un problème. S'ils ne sont pas toxiques en eux-mêmes, les outils répondent parfaitement à notre demande de vitesse, d'assouvissement immédiat du plaisir, de lutte contre la frustration et l'angoisse, qui sont les ressorts même de l'addiction. Et comme toutes les drogues, les outils deviennent de plus en plus forts à chaque nouvelle génération : Twitter est, selon Michel Hautefeuille, « le plus addictif de tous, car il répond de manière encore plus ramassée à la triple injonction ».

1. *Auteur, avec Dan Véléa, des* Addictions à Internet, de l'ennui à la dépendance *(Payot, 2010).*

> « L'"infolisme", ce besoin compulsif de consommer de l'information, n'existait pas avant le numérique »
>
> MICHEL HAUTEFEUILLE, PSYCHIATRE



Se protéger Surveillons attentivement nos pratiques : lorsque le premier réflexe du matin est de relever nos mails, lorsque nous consultons nos outils sans en avoir forcément l'utilité, nous sommes peut-être en danger. Prenons le temps de comprendre les raisons qui nous poussent à rallumer nos écrans systématiquement, et ne le faisons pas si cela ne s'impose pas.

Protéger les autres N'abusons pas de la disponibilité numérique des autres : préférons la rencontre au téléphone, le téléphone au mail, le mail au SMS. Rappelons-nous que nous avons un besoin vital d'être confrontés à l'autre, physiquement. Discutons de nos pratiques numériques, quantifions le temps consacré aux écrans et posons-nous des limites.

RELATIONS : LE MANQUE DE VRAIE PRÉSENCE

Quelle partie de nous-mêmes mettons-nous en danger dans le brouhaha des écrans ? « Même s'il est attiré par tout ce qui brille, notre cerveau éprouve le besoin fondamental de calme, de lenteur, de continuité », nous rappelle le psychiatre et spécialiste des émotions Christophe André[1]. C'était une évidence avant les écrans. « Nous avons appris, au fil des générations, à établir un équilibre intérieur subtil entre des besoins constamment en compétition : le lien avec les autres, le besoin d'être seul, les moments de lenteur, les moments de stimulation. Les écrans nous externalisent, fixent l'essentiel de notre attention en dehors de nous-mêmes. »
Démultipliés, les temps d'action et de distraction numériques nous coupent de la conscience de notre corps, et du contact avec la nature et avec le temps qui passe, « alors que les deux principaux régulateurs de notre bien-être, le (vrai) lien social et l'activité physique, sont portion congrue ».
« Écrire sur Facebook ou par SMS est un succédané de relation à l'autre, ce que la vitamine C est à l'orange pressée », ajoute-t-il. Le fruit propose en plus une palette de nutriments, de saveurs, de sensations qui nourrissent tout notre métabolisme. Il en est de même de la vraie présence, infiniment plus riche que la relation digitale. « Nous avons toujours besoin d'être écoutés, mais ce qui a changé, c'est notre impatience à l'être. Nous sommes plongés dans l'urgence, dans le désir d'écoute immédiate. » Mails, SMS, « pokes », « tweets » : le bombardement informationnel et émotionnel nous en laisse-t-il le loisir ?

1. *Auteur de* Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur *(Odile Jacob, 2012).*

« Les écrans nous externalisent, fixent l'essentiel de notre attention en dehors de nous-mêmes »

CHRISTOPHE ANDRÉ, PSYCHIATRE



QUELQUES CONSEILS

Se protéger Posons-nous. Réapprenons à ne rien faire. À contempler, observer, ressentir, sans réfléchir. À apprécier le silence. Considérons le calme et la lenteur comme des nutriments indispensables à notre cerveau. Pratiquons des exercices de respiration et de relaxation plusieurs fois par jour, dès que nous sentons que nous ruminons un problème.

Protéger les autres Respectons les temps de respiration de l'autre. Redonnons la primauté à l'individu qui est en face de nous, en nous concentrant sur l'échange, sans autre distraction. Coupons nos téléphones, utilisons le moins possible les SMS, faisons preuve de sérieux et d'implication dans nos conversations, investissons autant que possible nos relations au moment présent.



UNE PSYCHANALYSTE INSPIRÉE
Marie Balmary exerce à Paris depuis une trentaine d'années. On lui doit de nombreux ouvrages, qui allient outil psychanalytique et recherche biblique : *Le Sacrifice interdit*, *La Divine Origine* ou encore *Le Moine et la Psychanalyste*, tous disponibles en poche (LGF, "Le Livre de poche", 1995, 1998 et 2007). Elle vient de publier, avec le théologien Daniel Marguerat, *Nous irons tous au paradis* (encadré p. 114).

[L'INVITÉE]

Marie Balmary

L'ALLIANCE DE LA BIBLE ET DU DIVAN

PROPOS RECUEILLIS PAR BERTRAND RÉVILLION – PHOTOS PATRICK SWIRC

Psychologies : Vous tentez de déchiffrer deux « langages » codés, deux « livres » à l'accès difficile, la Bible et l'inconscient. Comment vous est venu ce double intérêt ?
Marie Balmary : Jeune étudiante, je m'interrogeais sur le sens de mon existence, je m'intéressais à l'art et aussi aux disciplines qui cherchent à comprendre l'âme humaine : la philosophie, l'anthropologie… Après quelques échecs et détours, j'ai entrepris une psychanalyse : il me fallait traverser un désert, accéder à plus de vérité. J'ai choisi de faire des études de psychologie. J'ai passé dix ans à lire attentivement l'œuvre >>>

« LA BIBLE EN SAIT LARGEMENT AUTANT QUE FREUD SUR LA MALADIE ET LA GUÉRISON »

>>> de Freud. Ce qui m'a particulièrement retenue dans cette plongée, c'est la question de l'offense faite à l'autre et de ses effets sur la vie psychique. Nous subissons des traumatismes qui nous marquent et nous blessent, et nous voyons parfois apparaître symptômes et angoisses dans notre vie. Je me suis trouvée devant la problématique du bien et du mal. Qu'est-ce qui fait du bien ? Qu'est-ce qui fait du mal ? Je me suis dit que le moment était peut-être venu de réentendre les commandements de Moïse, de m'approcher de certains grands textes et grands mythes bibliques. Et, pour tenter d'écouter au mieux ces paroles fondatrices, j'ai appris l'hébreu et le grec anciens.

Était-ce une redécouverte du christianisme de votre enfance ?

M.B. : Élevée dans une famille catholique ouverte, j'ai baigné dans une culture chrétienne, entendu des textes de la Bible et du Nouveau Testament qui me touchaient. Je pressentais qu'il y avait là une « source » qui avait nourri le génie d'artistes, Bach ou Fra Angelico. J'avais l'intuition que, loin des sermons moralisateurs qui m'horripilaient, la parole biblique révélait mystérieusement l'âme humaine. Aujourd'hui, je crois qu'effectivement la Bible en sait largement autant que Freud sur la maladie et la guérison.

Cette alliance de la Bible et du divan peut surprendre…

M.B. : J'aurais bien aimé rencontrer les auteurs de la Bible. Ils ont cheminé en conscience et en humanité d'une manière souvent fulgurante. Prenez Abraham : voilà un homme qui commence par penser que son Dieu lui demande de sacrifier son propre fils Isaac. Puis il découvre que ce Dieu est celui qui interdit le sacrifice. Abraham, en se libérant de croyances obscures et oppressives, prend conscience qu'il y a une profonde correspondance entre son désir vivant de père et le désir divin. Voilà un récit qui parle au psychanalyste. Dieu n'est pas ce Père surpuissant et pervers qui exige notre souffrance et notre cruauté comme gage de fidélité… Freud peut dire ce qu'il veut sur sa non-croyance en Dieu, il n'en demeure pas moins pétri – tout juif mécréant qu'il affirme être ! – de la parole biblique. Il n'est donc pas si étonnant que Bible et psychanalyse se rencontrent.

Il y a, dans l'Évangile selon saint Jean, cet épisode du paralytique au bord de la piscine de Bethesda, dont vous faites une lecture surprenante…

M.B. : C'est l'histoire d'un homme paralysé qui attend au bord d'une piscine dont l'eau aurait, dit-on, des propriétés miraculeuses. Dès qu'elle se met à remuer, il faut être le premier à s'y plonger pour guérir. Notre homme rate chaque fois le rendez-vous. Jésus s'approche et lui demande : « Veux-tu guérir ? » Comment ose-t-il poser une telle question à un grand malade ? Pourrait-il ne pas vouloir guérir ? Pourtant, cette question provocante révèle un appel à la vie. La poser, c'est déjà signifier sa confiance au paralysé : « Oui, en te posant cette question, je suis persuadé que tu peux trouver en toi la force pour te mettre debout. »

Cependant, un détail apparemment anodin du texte nous en apprend davantage : notre homme attend là depuis trente-huit ans. Tiens, pourquoi trente-huit années ? Lisant un jour ce texte avec un ami gynécologue, le chiffre trente-huit lui a immédiatement évoqué les trente-huit semaines d'aménorrhée d'une grossesse. Puis, en allant relire de près l'épisode de l'Exode, où le peuple hébreu erre pendant quarante années dans le désert, je me suis aperçue qu'il y avait un seul passage dans le texte où le chiffre n'est pas quarante, mais trente-huit. Il est dit qu'il a fallu trente-huit ans pour que meurent les derniers guerriers présents dans ce peuple. Voilà qui est intéressant : la porte de la Terre promise ne s'ouvre que lorsque le peuple ne compte plus de guerriers dans ses rangs, lorsqu'il est désarmé. C'est parce qu'il a « rendu les armes » que le peuple hébreu va enfin trouver l'accès à la Terre promise. Voici donc qu'il faut aussi, à notre paralysé, une longue gestation pour

cesser de batailler contre lui-même, laisser tomber ses défenses, sortir de son enfermement psychique ; pour s'autoriser, grâce à la parole d'un autre – Jésus, qui s'adresse vraiment à lui –, à en finir avec cette attente. Ce paralytique, qui ne se croit pas capable, lui, de se bien porter, finit par s'éveiller à lui-même, par se lever et accéder enfin à sa « Terre promise », celle, sans doute, qu'il n'osait pas désirer. Un tel éveil à lui-même n'est-il pas le miracle par excellence ?

Cet épisode illustre-t-il ce que le patient éprouve à un certain moment de la cure analytique : des résistances, qui semblent mettre le verrou sur la guérison?

M.B. : Le psychanalyste constate effectivement des résistances chez le patient pris entre le désir de guérir et la peur de la voie à emprunter pour aller mieux. Il est pénible de ramener vers la conscience des souvenirs douloureux, des blessures, des culpabilités. Il est pénible d'accepter aussi de voir se briser une certaine image de soi, de laisser craquer le personnage gonflé et fantasmé de l'ego sous les poussées de l'être nouveau en train de naître. Tout cela coûte. Inconsciemment, nous tenons à notre symptôme.

La voie de la guérison passerait-elle par la mise en mots de notre symptôme?

M.B. : Le cheminement analytique va consister en un travail de relation entre le patient et le psychanalyste, qui vont s'accorder progressivement sur des mots et sur des significations. Le paralytique de notre passage d'Évangile va peu à peu trouver les mots pour dire pourquoi il ne marche pas, pourquoi il ne compte que sur les autres pour que « ça marche », pourquoi il lui était jusqu'à présent interdit de marcher par lui-même. Il attend des années un miracle qui le ferait marcher sans que ce soit lui qui marche. Sa conception magique de Dieu le laisse littéralement à terre.

La Bible et la psychanalyse nous apprennent, chacune à leur manière, à casser l'image que nous avons d'un Dieu tout-puissant?

M.B. : Il n'est pas étonnant que nous ayons spontanément l'image d'un Dieu tout-puissant. Enfant, nos parents nous sont longtemps apparus comme tout-puissants. C'était rassurant pour les petits que nous étions. Cette longue dépendance infantile, nous pouvons la projeter sur un Dieu Père. Mais, peu à peu, notre relation à nos parents va changer, nous allons mettre dehors l'image fantasmée, idéalisée de parents et éducateurs ; de même que va changer notre image de Dieu. L'histoire biblique ne fait que raconter ce lent changement de regard sur Dieu, qui passe d'une posture de toute-puissance à une posture de relation et d'amour. Personnellement, je pense que, >>>



« PERSONNELLEMENT, JE PENSE QUE, DANS L'EXPRESSION "PÈRE TOUT-PUISSANT", IL Y A UNE CONTRADICTION DANS LES TERMES »

« JE CROIS QU'IL VAUT MIEUX DES CHAISES VIDES DANS LES ÉGLISES ET QUE CEUX QUI S'Y TROUVAIENT SOIENT VIVANTS, EN CHEMIN »



Le Jugement dernier en question

Après des siècles de culpabilisation, l'image de Dieu n'est plus ce « père Fouettard divin » qui terrorisait des fidèles soumis. Il a cédé la place à un « Dieu amour » qui appelle le sujet à la liberté. Mais le « Dieu gendarme » ne se déguise-t-Il pas aujourd'hui en « copain » gentil, toujours d'accord avec l'homme? Un « Père » qui aurait renoncé à être père, un « Tout-Puissant » devenu « impuissant »? Dans une réjouissante joute intellectuelle, la psychanalyste et le théologien revisitent, Bible en main, le concept de « jugement ».

Nous irons tous au paradis de Marie Balmary et Daniel Marguerat, Albin Michel, 280 p., 18 €.

>>> dans l'expression « Père tout-puissant », il y a une contradiction dans les termes : soit il est tout-puissant, soit il est père. Mais on ne peut pas être les deux en même temps ! Si Dieu est relation, amour, il n'est pas tout-puissant. On peut faire une première lecture de la Bible via le prisme de la toute-puissance et rester dans une relation infantile vis-à-vis d'un Dieu gendarme, d'une sorte de gigantesque surmoi, cet œil qu'évoque Victor Hugo. Dieu surveille tout, contrôle tout. Mais on peut aller progressivement vers une autre pensée sur ce Dieu, qui devient alors un éveilleur, un accoucheur ; et non plus un « castrateur ». Je ne suis plus la chose d'un Dieu dont il fait ce qu'il veut, je suis un sujet, parlant à la première personne, qui lui répond librement…

Le Dieu « juge », « Père tout-puissant » semble s'être fortement effacé aujourd'hui au profit d'un Dieu proche, gentil, qui ne juge plus personne, presque « impuissant ». Dans votre nouveau livre, écrit avec le bibliste Daniel Marguerat, vous vous interrogez : « Y a-t-il encore quelque part une instance de jugement ? »

M.B. : D'abord, Daniel Marguerat confirme que les images terrifiantes du Jugement dernier n'ont pas d'appui dans la Bible ! Puis nous allons visiter en profondeur les figures du Dieu juge et les paraboles du jugement dans les textes bibliques.

Et que découvrez-vous?

M.B. : Devant ce juge, si la responsabilité humaine est bien là, la culpabilité disparaît au profit d'un appel à devenir soi, avec les autres. Le feu du jugement ne brûle que ce qui en nous peut brûler, c'est-à-dire ce qui, en nous, nous empêche l'accès à notre propre cœur.

Quand on est croyant, ne peut-on craindre que l'analyse introduise le doute en nous ?

M.B. : L'analyse vient très certainement briser certaines images que nous avons de Dieu. La cure analytique donne un grand coup de balai dans le Ciel ! Faut-il en conclure que celui-ci est désormais irrémédiablement vide ? Comment l'affirmer sans sombrer dans l'idéologie ? L'entrée en analyse témoigne d'une souffrance que ni notre propre volonté ni une croyance en un Dieu n'ont pu soigner ou apaiser. L'image que nous avons de nous et de Dieu – si nous sommes croyants – est en fait déjà fêlée lorsque nous entrons en analyse. Fêlure que l'analyse ne va pas colmater mais, au contraire, accentuer. On peut même parler de « destruction » de ce que l'on croyait sur soi et sur Dieu. Mais au profit de la naissance du sujet. C'est lui qui pousse au-dedans et fait craquer le « vieil homme »…

Ainsi, la psychanalyse ferait advenir un « homme nouveau ». Et que devient l'image du « vieux Dieu » ?

M.B. : Ce « vieux Dieu », comme vous dites, va vraisemblablement disparaître. Et ce n'est pas une bonne nouvelle pour les systèmes religieux basés sur la culpabilité et la peur, à commencer par tous les intégrismes. Ces systèmes font tout pour que nous n'expulsions pas l'image du Dieu tout-puissant, qui leur permet d'asseoir leur pouvoir et de « régimenter » les consciences. Mais je crois qu'il vaut mieux des chaises vides dans les églises et que ceux qui s'y trouvaient soient vivants, en chemin.

L'expérience analytique conclut-elle à l'impossibilité de toute croyance ?

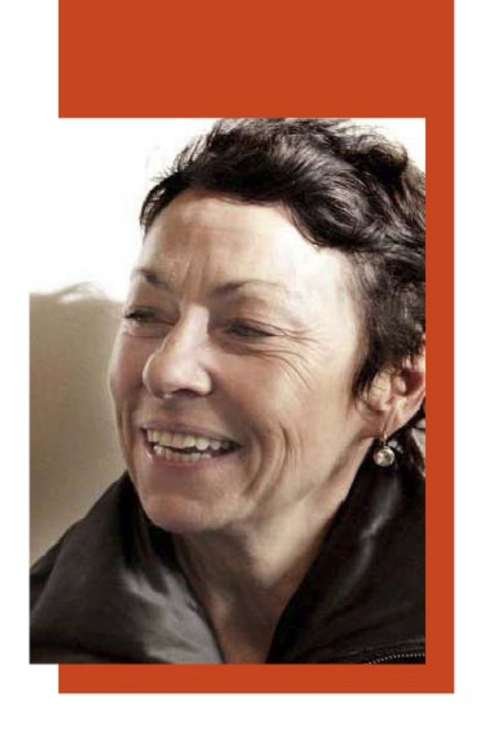
M.B. : Je me demande si le Dieu qui demeure après que nous l'avons défait de ses oripeaux d'idole toute-puissante est encore « au Ciel ». Peut-être découvre-t-on alors que le Ciel est descendu sur Terre, au cœur de la relation humaine, qu'il est « en nous », comme disent les grands mystiques. Saint Augustin, lors de sa conversion, découvre que Dieu était « en » lui, mais que lui-même était « hors » de lui. L'entrée en soi nous fait découvrir que nous sommes à la fois tout à fait seuls et « habités », qu'il y a, en nous, de la présence ; libre à nous de la nommer « Dieu », « amour », « vérité » ou « désir »… Si Dieu existe, s'Il nous aime, je crois – et je lis dans les textes bibliques – qu'Il nous parle de la même façon que notre conscience la plus profonde, que notre désir le plus intime.

L'abécédaire animalier

PAR VINCIANE DESPRET



COMME ACCULTURATION



Les singes ont-ils, comme nous, une théorie de l'esprit ? Sont-ils capables de savoir que ce que d'autres pensent, désirent ou croient n'est pas la même chose que ce qu'eux-mêmes ont dans la tête ? Dans une expérience[1] imaginée par David Premack et George Woodruff en 1978, l'expérimentateur cherche une friandise dont le chimpanzé connaît la cachette. Si l'humain la lui a offerte au cours des précédents essais, le singe l'aide. En revanche, s'il l'a gardée pour lui, l'animal l'égare sciemment. Selon les deux primatologues, ce mensonge attesterait de la capacité du chimpanzé à attribuer, voire à induire, chez autrui des croyances fausses. Il serait « mentaliste ».

Il n'est pas rare, lorsqu'une question s'adresse aux animaux, que l'on y soumette aussi les enfants des humains. Une expérience met en présence un enfant, sa maman et une expérimentatrice. Cette dernière, de manière ostensible, cache un jouet dans un coffre. On demande à la maman de sortir, le jouet est alors dissimulé ailleurs par l'expérimentatrice. Lorsque la maman revient, on demande à l'enfant où celle-ci va le chercher. Jusqu'aux environs de 4 ans, il indique l'endroit où l'objet est à présent. Il désignera la première cachette lorsqu'il aura compris que ce que sa maman croyait différait de ce que lui-même sait.

Les recherches se sont accumulées depuis. Certaines ont précisé que les étapes de l'acquisition d'une théorie de l'esprit seraient universelles. D'autres ont contesté l'âge de son apparition, elle émergerait bien plus tôt. Tout dépend du dispositif. Mais les choses se compliquent. Des anthropologues ont découvert que, en Mélanésie, les gens considèrent qu'il n'y a aucun moyen de connaître ce qui se passe dans l'esprit d'une autre personne ; les Urapmin de Papouasie-Nouvelle-Guinée, quant à eux, prétendent que l'on ne peut connaître ce que quelqu'un pense même s'il l'exprime : trop de choses se passent entre le cœur et la bouche pour que la parole soit digne de confiance. Il n'y aurait pas une, mais quantité de théories de l'esprit[2].

Alors, la question de savoir si les animaux sont « comme nous » devrait sans doute être envisagée autrement. Qui désigne ce « nous » ? Ne devrions-nous pas plutôt suspecter que ces chimpanzés, qui semblent penser et agir « comme nous » au laboratoire, ne le font en fait pas comme les humains « en général », mais comme les humains américains ou européens qui les ont interrogés ? De là à imaginer qu'ils ont appris à penser comme leurs chercheurs, il n'y a qu'un pas : ces expériences n'auraient pas « révélé » des compétences proches des nôtres chez ces animaux, elles les auraient tout simplement acculturés.

Vinciane Despret, philosophe, compare, dans ses chroniques, les comportements des animaux aux nôtres, et réciproquement. Dernier ouvrage paru : **Que diraient les animaux, si... on leur posait les bonnes questions ?** *(Les Empêcheurs de penser en rond-La Découverte, 2012).*

1. *Expérience relatée dans* Le Comportement animal *de David MacFarland (De Boeck, 2009), ndlr.*

2. *Ces recherches ont donné lieu à une publication : « Toward an anthropological theory of mind » sous la direction de Tanya Marie Luhrmann, in* Suomen Anthropologi *(2011).*

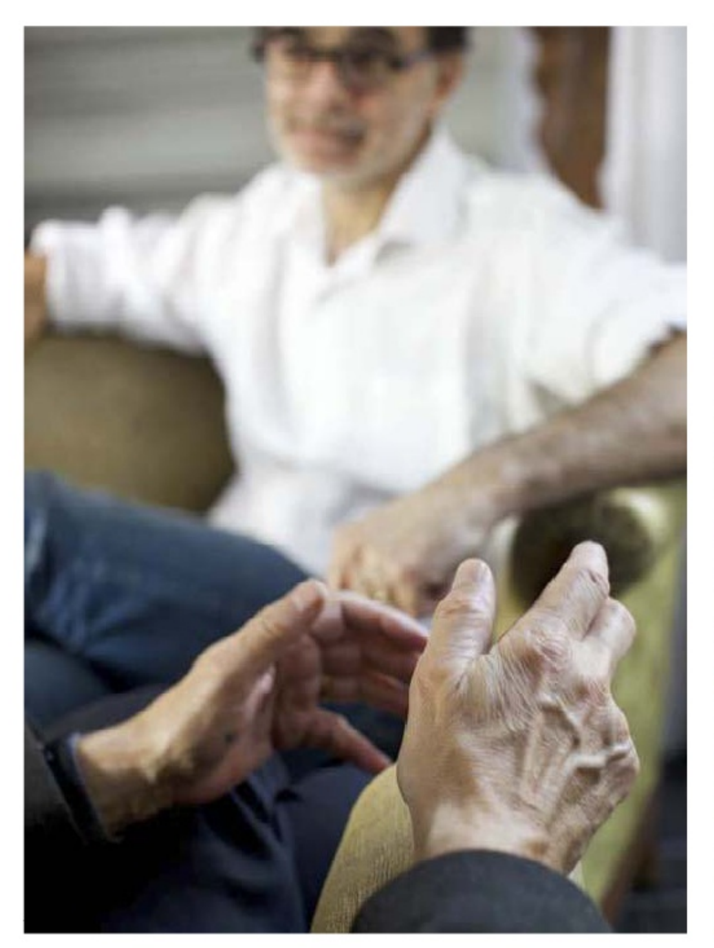
MARCEL VEELO POUR CLÉS



En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Éric, 47 ans,** plombier.

“Je voudrais vérifier que je vais bien”

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS PAR ANNE B. WALTER – PHOTOS BRUNO LEVY





« En 2004, j'ai perdu mon épouse dans un accident de la route, confie Éric. J'ai l'impression que je ne m'en suis pas remis, même si aujourd'hui j'ai une amie avec qui je m'entends bien.
— Vivez-vous ensemble ? interroge Robert Neuburger.
— Non, comme moi, elle a des enfants, et nous vivons chacun de notre côté en nous retrouvant de temps en temps chez elle ou chez moi.
— Vos enfants ont-ils accepté cette relation ?
— Cela se passe bien. J'ai mis du temps, quand même, avant de me lier, et j'ai pris des précautions avec eux, comme mon amie, d'ailleurs. Mes deux aînés sont étudiants et ne vivent plus à la maison. Je n'ai avec moi que le plus jeune, qui a 12 ans, il est en cinquième.
— Avez-vous vos parents ?
— Ils sont morts il y a dix ans. Sinon, j'ai un frère aîné, marié et père de famille comme moi, et un frère décédé lui aussi, il y a vingt ans. Il s'est suicidé.
— Pourquoi ?
— Je pense que professionnellement il ne s'en sortait pas très bien, et puis il était fou de sa femme qui le quittait.
— On est entier, dans votre famille. On ne fait pas les choses à moitié... Qu'est-il arrivé à votre épouse ?
— Elle s'est tuée en voiture en rentrant de son travail. On ne sait pas ce qui s'est passé, personne ne comprend. D'après les témoins, elle a soudain quitté la route. Je ne comprends pas, d'autant qu'elle conduisait très bien...

>>>

>>> — Il y a donc ce drame, vous vous retrouvez avec vos trois enfants encore petits. Vous vous êtes très bien débrouillé. Ils ont l'air de bien avancer dans la vie.
— Oui, je pense. Il n'y a que le dernier qui est hypersensible, susceptible, parfois violent, alors que c'est un enfant sympa. Je l'ai emmené voir un psychologue scolaire. Je voulais montrer que je faisais quelque chose.
— Cela ne peut pas lui faire du mal d'aller parler un peu. Il a de bons résultats à l'école ?
— Oui, il travaille bien.
— Et votre travail à vous, il vous satisfait ?
— J'avais créé une petite entreprise avec un ami. On s'en sort correctement.
— Je vois donc que vous avez une amie, vos enfants ne vont pas mal, votre travail est relativement satisfaisant : que se passe-t-il alors ?
— Je me sens fragile. J'ai tout le temps peur qu'il arrive à nouveau quelque chose. Je voudrais savoir si je serais assez solide pour l'affronter.



“Depuis le décès de ma femme, j'ai tout le temps peur qu'il arrive quelque chose” Éric

— Vous fantasmez des drames possibles ? Pour vous, pour vos enfants ?
— Pour moi, non. Pour eux, oui. J'ai un peu de mal à reprendre goût à la vie. J'ai cette amie et je fais tout pour que tout se passe bien, d'ailleurs tout va bien, mais cela ne remplace pas. Je n'arrive pas à me sentir à l'aise.
— Avez-vous déjà été tenté d'avoir un accident de voiture ?
— C'est arrivé dans le passé. Mais cela fait longtemps que je n'y pense plus.
— “Longtemps” : c'est avant ou après le décès de votre femme ?
— Bien avant. En fait, j'étais amoureux fou de mon épouse, et si je n'étais pas sûr de son amour, oui, cela m'arrivait de penser à cela…
— Votre frère y a pensé un peu plus fort que vous… Mais vous êtes curieux dans la famille avec vos amours folles. Ce n'est pas ordinaire, c'est même assez exceptionnel. Comment avez-vous vécu dans votre famille d'origine ?
— C'était une famille simple et plutôt saine, je crois. Mes parents avaient leurs soucis, mais ils n'ont jamais été durs avec nous.
— Votre épouse était-elle votre premier amour ?
— Je n'ai pas eu beaucoup de petites amies, et avant elle, je n'avais jamais été vraiment amoureux.
— Au fond, vous vous êtes senti très fragilisé par sa disparition, et aujourd'hui, vous avez l'impression que le ciel peut vous tomber sur la tête à n'importe quel moment…
— J'aime bien me tracer un chemin de vie et faire en sorte que tout se passe bien. Ce dont j'ai peur maintenant, tout le temps, c'est qu'il y ait des embûches supplémentaires.
— Vous faites-vous des scénarios ?
— Cela m'arrive. Mon deuxième fils vient de passer son permis de conduire, il veut s'acheter une voiture, et je pense chaque jour à l'accident possible… L'été dernier, le plus jeune a failli être renversé en traversant une rue en courant. Je l'ai vu, j'ai hurlé, j'ai cru que tout allait recommencer. Je n'arrive pas à me libérer de tout cela.
— Je peux comprendre…
— Je n'ai pas peur pour moi. Je me projette facilement dans l'avenir. J'ai envie de vivre un jour à la campagne, de voyager, de vivre le plus vieux possible. Mais ce que je ressens n'est pas facile à expliquer. C'est comme si tout cela était devenu trop lourd. Après le décès de ma femme, je trouvais que je m'en

> “Vous lancer des défis vous aiderait peut-être plus qu'une thérapie”
>
> ROBERT NEUBURGER

sortais bien. Tous mes amis me le disaient. J'ai continué comme avant, comme si elle était toujours là. J'avais promis aux enfants qu'il n'y aurait pas quelqu'un d'autre à la maison, que je ne partirais pas, je voulais qu'ils gardent leurs repères, qu'il reste quelque chose de solide entre eux et moi. Je pense que j'y suis arrivé.

— Actuellement, vous avez moins de soucis. Ils commencent à être grands, les deux premiers font leurs études. Et j'ai l'impression que c'est à ce moment-là que cela arrive, parce que vous n'avez plus à lutter, en tout cas beaucoup moins. Ce qui vous tenait jusque-là, c'était d'avoir à tenir, justement. Vous êtes arrivé à une espèce de palier où vous vous retrouvez face à vous-même, et vous vous dites : “Qu'est-ce que je fais de moi ?” Cette question, c'était du luxe avant, parce qu'il y avait d'abord les obligations.

— Je vais me remettre un défi, alors.

— Vous mettre des défis dans n'importe quel domaine, sportif ou autre, j'ai l'impression que cela vous aiderait plus qu'une thérapie. Parce que, d'une certaine manière, c'est assez normal, ce qui vous arrive. Vous l'avez dit : vous ne pouviez pas vous autoriser à vous écouter. Tandis que là, vous avez plus de temps et c'est plus difficile. Pour vous, chercher un défi est une excellente idée.

— Oui, il faudrait que je trouve quelque chose qui me redonne goût à la vie.

— Je vois que vous avez une curiosité sur le monde, cette envie de voyager… Vous avez des atouts importants. Je crois que s'il y a une solution, elle est dans cette direction-là. Du côté de quelque chose qui vous permette de vous dépasser. Vous n'allez jamais oublier, c'est évident. Tout ce que vous pouvez faire, c'est cicatriser. Mais je ne vous vois pas adopter une position médiane, tiède. Ce n'est pas votre genre.

— Peut-être que je suis en phase de recherche…

— Je le crois. Pour moi, il s'agit davantage d'une crise existentielle que d'une dépression. Vous n'êtes pas déprimé. Et cette crise existentielle consiste à se demander : “Que vais-je faire de moi, de ma vie ?” Elle correspond bien à votre âge. Même pour ceux qui n'ont pas connu de gros pépins comme vous, il y a un moment, vers la cinquantaine, où on commence à faire le bilan du passé et à penser à l'avenir. Je crois que vous êtes là-dedans. Dans la perplexité. Mais vous avez raison de vouloir prendre les choses en main, car il ne faut pas que cette phase dure trop, sinon elle peut se transformer en morosité. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

ÉRIC : « Je m'attendais à éprouver un peu plus d'émotions en parlant, et en fait, cela a été assez facile et je me suis senti à l'aise tout de suite. Je me sens réconforté par cet entretien. Quand le thérapeute m'a dit que j'étais en quête d'un nouveau challenge, il a tapé dans le mille. Je revenais toujours sur le passé et, pour cesser d'être malheureux, je faisais des projets, mais sans les réaliser. Par exemple, depuis quelque temps, j'avais l'intention de changer de région, mais je remettais cela à plus tard. Depuis la séance, j'ai décidé d'envisager ce changement à plus court terme. »

ROBERT NEUBURGER : « Le drame d'Éric, et il m'a semblé respectueux de ne pas être intrusif à ce niveau, est le côté inexplicable de l'accident de son épouse. Il est possible de tout imaginer. Comment dépasser un drame quand il paraît inexplicable ? Il y a deux sortes de demandes d'aide psychothérapique : pour certains, c'est le fait de rencontrer des situations difficiles, voire répétitives, mais il apparaît que leurs malheurs sont provoqués par leur propre comportement, on pourrait dire qu'ils “jettent des briques en l'air” et sont surpris de les prendre sur la tête. Et il y a les autres, comme Éric, qui prennent des briques sur la tête sans avoir rien fait pour cela. Et dans ces cas-là, mieux qu'une rumination stérile sont les défis qu'ils peuvent se lancer et qui les projettent vers l'avenir. C'est la voie qu'a choisie Éric. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, vingt raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).

Sur psychologies.com Inscrivez-vous pour une première séance, en posant votre candidature dans le forum « Appel à témoins ».



Marianne, 44 ans, était une enfant lorsqu'elle a été violée par Régis de Camaret, son entraîneur sportif. Elle raconte l'horreur, la honte, l'envie de mourir, la lente reconstruction et, trente ans plus tard, le procès de son bourreau, qu'elle a enfin pu affronter.

Propos recueillis par Hélène Mathieu – Photo Ed Alcock



“J'avais 10 ans quand ma mère nous a inscrites, ma sœur et moi, au club de tennis

de Régis de Camaret. L'endroit était magnifique, verdoyant. Un lieu prestigieux où se retrouvaient les notables de Saint-Tropez. Je prenais des leçons avec lui le mercredi et le samedi. Après un cours particulier, je suis allée me changer dans le vestiaire. J'étais assise sur le banc, en soutien-gorge, un soutien-gorge de petite fille avec deux personnages ridicules, quand j'ai vu la poignée tourner et la porte s'ouvrir. Mon professeur de tennis est entré et a refermé la porte derrière lui. Il s'est approché de moi, m'a dit quelque chose sur ma poitrine et je me souviens avoir eu honte de mon soutien-gorge. Il a descendu ma culotte jusqu'à mes chevilles et a placé sa tête entre mes jambes. J'ai senti sa langue sur moi et sa moustache dégueulasse. Puis il m'a retournée face au mur et m'a forcée à me courber. J'étais la tête en bas avec le crépi du mur contre mon crâne qui me faisait mal. Il s'est placé derrière moi et m'a transpercée. La douleur était atroce. Pourtant, je n'ai pas hurlé, je n'ai pas appelé au secours, j'étais pétrifiée. Son sexe me déchirait derrière et je sentais ses mains qui me pénétraient par-devant. J'étais tellement jeune, j'avais à peine 11 ans, je ne connaissais pas mon corps. J'ai découvert que j'avais un autre trou que celui qui me servait à faire pipi. Il est parti sans dire un mot. J'ai pensé qu'il m'avait fait ça parce qu'il me détestait. Je me souviens des craquelures du banc sur lequel j'étais assise et du bruit d'un robinet qui gouttait, mais j'ai oublié les heures suivantes.

>>>

>>> Le soir, j'ai essayé de parler à ma mère, mais elle ne m'a pas crue. Elle m'a demandé : "Tu es sûre ?" À son regard, j'ai compris que la honte allait retomber sur la famille, que mon père irait lui casser la figure, que ma petite sœur, qui adorait ça, serait obligée d'arrêter le tennis… Je suis allée me faire vomir dans les toilettes. Je saignais dans ma bouche, je saignais dans ma culotte, je saignais dans ma tête, je saignais de partout. Je ne pouvais plus me regarder dans une glace, ni me savonner sous la douche. Je ne pouvais plus toucher mon corps. Je voulais mourir, j'étais morte vivante. Mon chien et ma petite sœur m'ont gardée en vie. Je suis retournée au club pour elle, pour la protéger. J'ai retrouvé mon prof pendant encore trois ans, jusqu'à ce que nous déménagions. Il m'a violé avec la main quelques fois dans le local à balles. Peut-être trois ou quatre fois, je ne sais plus. Je ne ressentais rien, j'étais ailleurs. J'avais déménagé de mon corps pour habiter dans ma tête.

Je n'arrivais plus à aller aux toilettes. J'ai appris plus tard que c'était fréquent chez les filles violées par sodomie. Le corps résiste, n'arrive plus à pousser. Je me bourrais de laxatifs. **Je me suis vidée toute mon adolescence en me faisant vomir jusqu'à vingt fois par jour. C'était comme un suicide. Je n'ai pas vécu une seule journée sans penser à mourir.** J'ai tellement épuisé mon corps par les privations, les vomissements, la déshydratation, que j'ai eu une crise cardiaque à 19 ans. À l'hôpital, on m'a dit : "Vous faites de l'anorexie." Je n'en étais pas du tout consciente. Je ne faisais pas le lien avec le viol, j'avais tout gommé, cassé ma mémoire. Je m'étais anesthésiée.

Sur le plan de la sexualité, j'étais un objet sans aucun désir ni plaisir. Je subissais. Je voulais me sentir comme tout le monde, être debout et marcher, alors que je n'avais plus de jambes. Puis j'ai rencontré un homme avec qui je pensais possible de fonder une famille et, à 30 ans, j'ai fait un enfant. Pendant ma grossesse, un cauchemar m'a perturbée : j'étais enceinte et j'inscrivais mon futur enfant à un club de tennis. Pour savoir si c'était une fille ou un garçon, on devait m'ouvrir le ventre ! Mais le souvenir de mon propre viol ne remontait pas à la surface. J'avais simplement conscience d'avoir subi une agression sans pouvoir la qualifier. Je me suis séparée du père de ma fille. Quand elle a eu 3 ans, une scène a été déterminante : j'étais avec elle dans un hôtel à la montagne. Elle était toute nue dans la chambre et s'est mise à courir dehors, dans le couloir. J'ai eu une crise de panique terrible, disproportionnée, qui m'a fait réaliser que j'allais vraiment mal. Je devais me prendre en main, guérir mon anorexie et mes angoisses, me soigner pour ma fille. Depuis quelques années, je suivais une thérapie à Paris avec un psy que je voudrais citer, Claude Dumézil. Il m'aidait déjà beaucoup, et j'ai réalisé qu'il fallait aller plus loin, tout sortir. Les souvenirs me revenaient par petits bouts, comme si je tirais le fil d'une pelote, un fil fragile qui menaçait de se casser à tout moment. Alors, il m'a incitée à écrire ce que je ne pouvais pas dire. Lorsque j'ai pu décrire le moment du viol, ça a été horrible. J'avais honte, je me sentais coupable, mais les mots étaient prononcés. J'avais toujours pensé que ma parole n'avait pas d'importance, mon psy m'a montré que je pouvais être entendue. Si je n'avais pas rencontré ceux qui m'ont incitée à parler, à écrire et qui m'ont écoutée, je ne m'en serais jamais sortie. Les mots m'ont sauvée.

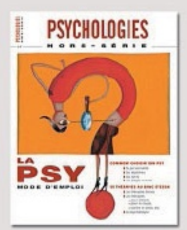
En 2007, ma sœur m'a appelée pour me prévenir qu'Isabelle Demongeot passait à la télévision et parlait de ce que Régis de Camaret lui avait fait subir. Je réalisais, trente ans après, que je n'avais pas été sa seule victime. J'ai contacté l'avocat d'Isabelle, qui m'a conseillé de faire une déposition. Témoigner, prononcer les mots crus devant un gendarme a été une épreuve, mais j'ai retrouvé un peu de dignité. Ensuite, je me suis écroulée, incapable de bouger de mon lit, comme si j'avais enfin le droit de souffrir. J'ai déménagé, je suis retournée vivre à côté de Saint-Tropez en me disant : "Il ne va pas me priver de ça." J'ai trouvé une nouvelle psy à Aix-en-Provence que je veux aussi citer, Ariane Selz. Elle m'a permis de préparer le procès et de trouver l'énergie de soutenir d'autres victimes. **À la fin de ma déposition à la barre, j'ai regardé Régis de Camaret et je lui ai demandé de me faire des excuses. Il m'a répondu : "Je ne me souviens pas de toi." Il avait bousillé ma vie et il ne se souvenait pas !**

Peu importe la longueur de la peine prononcée contre lui, il a été reconnu coupable. Je ne me sens pas encore soulagée parce que je redoute qu'il fasse appel, je suis toujours fragile, mais, pendant ce procès, je me suis sentie à ma juste place. Lors d'une suspension d'audience, je descendais les marches du palais de justice avec une autre victime qui a entendu les pas de Camaret derrière nous. Il pouvait sortir puisqu'il comparaissait libre. Elle m'a dit : "Vite, vite, il est derrière, on descend en courant, on s'écarte." Je lui ai répondu : "On ne s'écarte pas, on ne part pas en courant, on n'a plus peur." »

Le 23 novembre 2012, Régis de Camaret a été reconnu coupable de viols sur mineures et condamné à huit ans de prison. Le 3 décembre dernier, il faisait appel de ce jugement.

DES NUMÉROS ESSENTIELS **À COLLECTIONNER !**

LES HORS-SÉRIES INTROUVABLES EN KIOSQUE



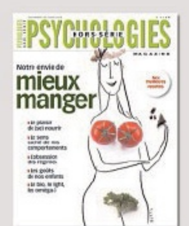
Hors-série n° 1
"La psy mode d'emploi"



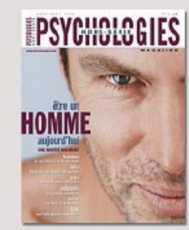
Hors-série n° 2
"Le métier de parents"



Hors-série n° 3
"Vivre en couple"



Hors-série n° 4
"Notre envie de mieux manger"



Hors-série n° 5
"Être un homme aujourd'hui"



Hors-série n° 6
"Le guide du développement personnel"



Hors-série n° 7
"Se faire du bien"



Hors-série n° 8
"Les clés d'une sexualité épanouie"



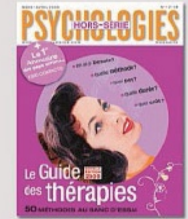
Hors-série n° 9
"Retrouver le plaisir de manger"



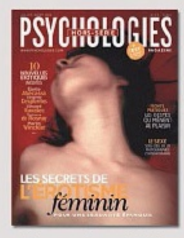
Hors-série n° 10
"Les nouveaux défis des parents"



Hors-série n° 11
"La rencontre amoureuse"



Hors-série n° 12
"Le guide des thérapies"



Hors-série n° 13
"L'érotisme au féminin"



Hors-série n° 14
"Comment être un homme"



Hors-série n° 15
"20 textes érotiques pour réveiller votre sensualité"



Hors-série n° 16
"50 tests & exercices pour mieux se connaître"



Hors-série n° 17
"Prenez en main votre santé"



Hors-série n° 18
"Bien vivre plus longtemps"

BON DE COMMANDE

326

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9

☑ **OUI,** je commande le(s) le(s) hors-série(s) suivant(s) :
❒1 - ❒2 - ❒3 - ❒4 - ❒5 - ❒6 - ❒7 - ❒8 - ❒9 - ❒10 - ❒11 - ❒12 - ❒13 - ❒14 - ❒15 - ❒16 - ❒17 - ❒18
Au prix de 8 € par numéro* pour la France métropolitaine, soit .... numéros x 8 € = ...
Au prix de 11 € par numéro* pour la zone euro, soit .... numéros x 11 € = ...

Je règle par :
❒ Chèque bancaire à l'ordre de **Psychologies magazine**
❒ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Date de validité |_|_|_|_|
Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

❒ Mlle ❒ Mme ❒ M.
Nom : .... Prénom : ....
Adresse : ....
Ville : ....Code postal : |_|_|_|_|_|
Pays : ....
Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
E-mail : .... @ ....
(❒ j'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Service VPC : 03 20 12 86 01.

Offre valable jusqu'au 31 mars 2013 et dans la limite des stocks disponibles. *Frais de port inclus.
Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❒. Photo non contractuelle. RCS Nanterre 326 929 528. Psychologies - 149 rue Anatole France 92534 Levallois-Perret cedex.

Atelier
soin des mains

Ce que leurs mains *révèlent...*

Quand les femmes montrent leurs mains, elles révèlent beaucoup d'elles-mêmes. Quand elles en parlent aussi... Réunies par Vita Citral® pour partager leurs problèmes et leurs solutions, elles nous livrent leurs astuces et leurs produits préférés pour soigner, protéger et apaiser leur épiderme.





Des attentes... très personnelles

La fragilité de la peau... Qui n'y est pas confronté ? Chacun y répond à sa façon. Quand les mains sont exposées et meurtries par les multiples agressions extérieures, la déshydratation, les irritations ou les gerçures apparaissent. «Plus jeune, je n'avais pas de problème de peau. Après mes grossesses et avec les années qui passent, elle est devenue plus sensible, fragile, constate Claire, 46 ans, qui ne se sépare jamais de son baume hydratant. Pionniers dans de nombreux domaines en dermo-cosmétique, les pharmaciens chercheurs des Laboratoires Asepta ont imaginé des produits ciblés. Les soins Vita Citral® répondent à un besoin d'efficacité immédiate et associent l'apaisement à un vrai plaisir d'application. Le plaisir de textures fluides et fraîches qui éveillent les sens et soulagent en laissant la peau douce et délicatement parfumée. **Le Gel Très Réparateur® et le Baume Hydra-Défense® pénètrent rapidement l'épiderme et ne collent pas. Sans paraben et élaborés à partir de principes actifs prélevés au cœur des plantes**, ils s'adaptent à nos besoins pour nous aider à retrouver des mains belles et douces au quotidien.

«Dès que je stresse, je me masse les doigts pour enlever toutes les tensions. C'est mon petit rituel aussi quand j'applique mon soin, ça fait un bien fou.»

Ghislaine, 50 ans

Comment se protéger ?

La prévention passe par une diminution de l'exposition des mains aux produits domestiques irritants ou au contact prolongé avec l'eau. Èvitez également les activités manuelles, sans gants, comme le jardinage ou le bricolage. Appliquez votre soin à des moments stratégiques : avant le coucher, pour qu'il agisse tout au long de la nuit, ou lorsque vos mains ont été mouillées et qu'elles sont fragilisées.

Le Gel Très Réparateur® soigne les mains fragilisées. **Il résorbe fissures et crevasses** en accélérant le cycle de réparation des cellules. **Il soulage, adoucit la peau et procure un effet apaisant immédiat**. Parmi ses principes actifs : la vitamine A qui favorise la régénération des tissus, l'aloès et une forte concentration de glycérine végétale qui hydrate la peau.

Le Baume Hydra-Défense® protège les mains contre les agressions extérieures et **restaure la fonction barrière de la peau**. Sa formule réunit des principes actifs originaux comme le tréhalose, un sucre rare qui protège les cellules contre les températures extrêmes., l'imperata cylindrica qui hydrate intensément et durablement, ainsi que des huiles précieuses.







TEST COLORAMA

1 **VOS BESOINS ?**
Une action protectrice.
Une action réparatrice.

2 **VOTRE PRIORITÉ ?**
La douceur.
L'efficacité.

3 **VOTRE PROVERBE ?**
Mieux vaut prévenir que guérir.
Aux grands maux les grands remèdes.

Vous avez une majorité de réponses rouges : optez pour le Gel Très Réparateur® Vita Citral®, conçu pour soigner et soulager les mains abîmées.

Vous avez une majorité de réponses bleues : optez pour le Baume Hydra-Défense® Vita Citral®, conçu pour hydrater intensément et protéger vos mains.

« Quand j'oublie de mettre des gants en hiver, je vois les conséquences. La peau de mes mains s'irrite, se fissure et je me sens moins féminine. J'ai l'impression que mes cellules ne se régénèrent plus comme avant. »

Claire, 46 ans

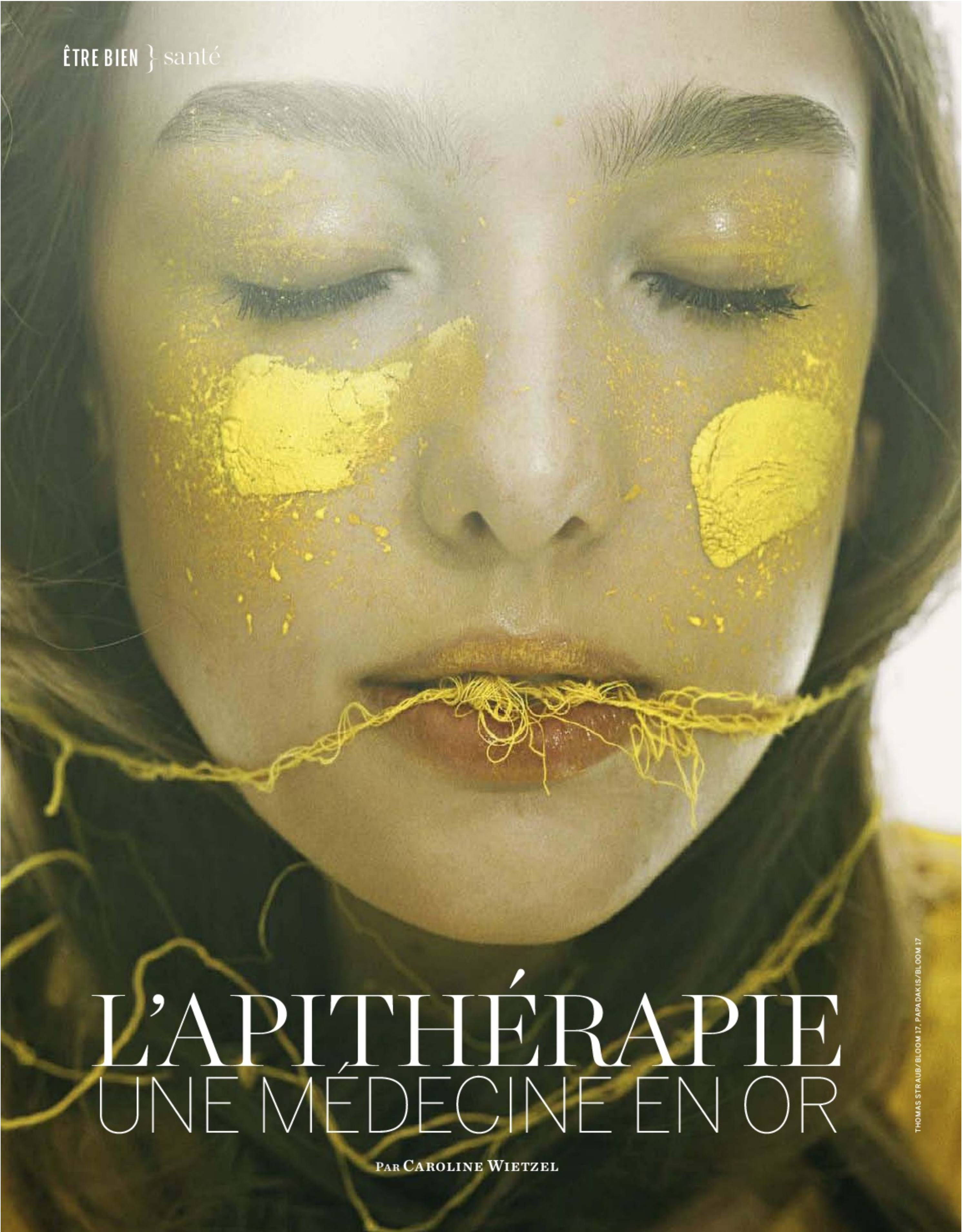

Signal
EXPERT PROTECTION
DÉVELOPPÉ AVEC DES DENTISTES
EXPERT PROTECTION
INSPIRÉ DE L'ACTION DU FIL DENTAIRE ET DU BAIN DE BOUCHE
Signal
Complet
INTEGRAL 8
1. Anti-caries*
2. Soin gencives
3. Anti-plaque
4. Email renforcé
5. Action blancheur
6. Haleine fraîche
7. Anti-tartre
8. Anti-bactérien
Unilever France - RCS 552 119 216 - CB'a Connect
En partenariat avec le COLLÈGE des CHIRURGIENS DENTISTES UNIVERSITAIRES EN SANTÉ PUBLIQUE
COLLÈGE DES CHIRURGIENS-DENTISTES UNIVERSITAIRES EN SANTÉ PUBLIQUE

Être*bien* le cahier corps-esprit

brèves **pp. 142 et 145** image de marque **p. 144**

Coordonné par Isabelle Artus





L'APITHÉRAPIE UNE MÉDECINE EN OR

PAR CAROLINE WIETZEL



Propolis, pollen, gelée royale... Les abeilles ont depuis longtemps imposé leur pharmacopée naturelle et vivante. Et voilà qu'aujourd'hui, piqûres et venin révèlent à leur tour des vertus.

Les Égyptiens la croyaient née des larmes du dieu soleil Râ, les Grecs la voyaient sous les traits de la déesse des récoltes Déméter. Les Celtes en firent le symbole de la sagesse, les chrétiens, celui de la résurrection. L'abeille suit l'histoire du monde et des hommes depuis la nuit des temps et jusqu'à aujourd'hui se fait sentinelle moderne de notre environnement. Mais la butineuse ne se contente pas d'être le baromètre de notre planète, elle est aussi gardienne de notre santé. Voilà des millénaires qu'elle joue les thérapeutes. Les premières traces de ses soins intensifs remontent à 1600 ans av. J.-C., et Hippocrate, père de la médecine, décline déjà les vertus d'une pharmacopée à base de miel. Aujourd'hui, l'« apithérapie » (du latin *apis*, « abeille »), dont le nom ne figure toujours pas dans le dictionnaire, sort de l'anecdote historique pour se frotter à l'exigence scientifique du monde médical. Largement dans certains pays, où, comme le précise Roch Domerego, biologiste de formation et naturopathe, « elle permet de remplacer valablement 70 % de la pharmacopée de première intention ». Plus modestement en Europe, où elle a besoin de s'appuyer sur des travaux et essais cliniques pour valider ses propriétés. En France, constate le professeur Henri Joyeux dans *Les Abeilles et le Chirurgien*, une vingtaine d'hôpitaux utilisent le miel, après que le professeur Bernard Descottes, également chirurgien, en eut démontré l'action sur la cicatrisation des plaies de trois mille cinq cents patients.

Le médicament sans les effets secondaires

Se soigner à partir de ce que nous propose un être vivant est une démarche très différente de celle d'avaler un comprimé. D'un côté, un produit variable, sous influence régionale, climatique, saisonnière... De l'autre, la constance d'une formule fabriquée pour être toujours disponible. Préférer la pharmacopée naturelle au répertoire chimique, c'est se reconnecter avec une nature dont on s'est éloigné pour s'installer en ville, et accepter l'idée qu'elle nous veut, et nous fait, du bien. Dans ce domaine, la phytothérapie a su accumuler les preuves de sa bienveillance.

Pour l'apithérapie, c'est moins simple. On a beau savoir que l'abeille est indispensable à la biodiversité, elle a un capital sympathie moins grand que la plante verte, et son catalogue d'actifs paraît plus limité. Pourtant, la butineuse « est l'archétype même de la générosité, affirme Catherine Ballot-Flurin, pionnière de l'apiculture douce. Elle fabrique de l'or, le miel, et satisfait ses besoins sans jamais nuire à son environnement. Au contraire, elle l'enrichit grâce à la pollinisation ». Entre l'abeille et la nature, c'est du donnant-donnant, une sorte de pacte écologique basé sur le respect et la confiance. L'abeille nous donnerait-elle en plus des leçons de savoir-être ? Pour Maryse Pioch[1], qui dit avoir « guéri [sa] sclérose en plaques » grâce au venin d'hyménoptère – famille d'insectes dont font partie les abeilles –, cela ne fait aucun



THOMAS STRAUB/ BLOOM 17

L'ORDONNANCE APICOLE

Le miel, recommandé contre les affections des voies respiratoires (miel de sapin ou de montagne), est aussi un excellent antibactérien à appliquer directement sur les brûlures (miel de thym ou de lavande) ou les coupures (miel de châtaignier) afin de régénérer les tissus.

Le pollen est un complément alimentaire riche en protéines (une cuillerée à soupe vaut cent grammes de viande environ). Attention : à chaque pollen son action. Le pommier renforce le système immunitaire, le ciste règle les problèmes digestifs, le châtaignier est antioxydant. Très yang, il veille aussi à la bonne vitalité des organes génitaux masculins.

La gelée royale, appelée aussi « lait d'abeille », est le produit de la ruche le plus élaboré. Très yin, elle stimule l'énergie vitale et favorise l'équilibre de la femme. À consommer fraîche.

La propolis s'utilise avec parcimonie, un peu comme un produit d'urgence. Sous forme de spray sans alcool pour réveiller l'immunité naturelle lors d'affections pharyngées ou d'allergies saisonnières ; avec alcool, lorsque l'organisme peine à se défendre contre les microbes et que le mal de gorge se fait « cuisant ».

Merci à Catherine Ballot-Flurin, apicultrice.

doute : « L'apithérapie nous demande d'être à la fois plus près de la nature et plus près de soi. » Préserver la richesse de ce qui nous entoure pour continuer à profiter de ses avantages, c'est presque une évidence. Être à l'écoute de son corps, apprendre à en décoder les messages pour mieux utiliser les produits de la ruche, voilà qui est moins flagrant. « On ne soigne pas une maladie, mais une personne vivante avec ses émotions, ses sensations », précise Catherine Ballot-Flurin.

À la différence de l'allopathie, l'apithérapie ne se contente pas d'agir sur le symptôme, mais sur l'équilibre de notre organisme tout entier. Vivre ce qui se passe à l'intérieur de soi, sentir cette vague de chaleur, ce léger picotement, et lier cette sensation à l'abeille, ouvre à l'expérience de la gratitude, dont on sait qu'elle affaiblit les émotions négatives. « C'est la victoire du mieux-être sans la peur des effets secondaires d'une prescription médicamenteuse classique », confirme Maryse Pioch. Mais son expérience reste singulière et, à ce jour, nulle étude ne vient corroborer son récit.

La jeunesse sans le lifting

Miel, pollen, propolis, gelée royale, cire… L'abeille n'est pas avare et va jusqu'à donner d'elle-même quand il s'agit de soigner les plus fragiles. C'est alors son venin qui fait office de médicament. Hippocrate en son temps en faisait le remède idéal contre l'arthrite. Aujourd'hui, la médecine s'intéresse à son action dans le traitement de la sclérose en plaques, mais aussi de pathologies moins graves comme la tendinite ou les affections respiratoires. Allergiques s'abstenir, âmes sensibles aussi, puisque c'est l'insecte qui pique en direct, à moins que le thérapeute ne se tourne vers des modes d'administration plus doux : crèmes, gouttes, comprimés… Pour venir à bout de son mal considéré comme incurable, Maryse Pioch avoue avoir accumulé les piqûres d'abeilles progressivement jusqu'à atteindre trente-cinq injections en une seule journée. Notons qu'elle vient d'une famille d'apiculteurs et que sa connaissance des abeilles n'est pas transposable.

D'autres substances issues de la ruche trouvent naturellement le chemin de notre armoire à pharmacie, dès lors que leur usage est maîtrisé. Le pollen remplace efficacement les probiotiques qui restaurent la flore intestinale, la gelée royale se substitue aux complexes vitaminiques pourvoyeurs d'énergie, la propolis fait office de désinfectant et de cicatrisant… « Choisir les matières apicoles, c'est offrir à son corps un patrimoine immunitaire vieux de 100 millions d'années », souligne Catherine Ballot-Flurin.

Portés par la vague d'une beauté de plus en plus écologique, les laboratoires de cosmétique infusent un peu d'authenticité au cœur de formules hypertechnologiques. Désormais, l'abeille travaille aussi à notre jeunesse. Chez Guerlain, on combine miel et gelée royale pour stimuler les mécanismes clés du processus de cicatrisation au sein de la peau, afin qu'elle lutte contre l'apparition des rides et du relâchement. Du miel encore, mais de manuka auquel on prête des vertus antibactériennes (Comptoir & Compagnie), pour réparer les peaux abîmées ; et de tilleul mélangé à l'huile essentielle de ciste chez Sanoflore pour réconforter les épidermes sensibles.

Mais c'est le venin, encore lui, qui crée le buzz. Outre-Manche, c'est le nouvel actif miracle. La melittine contenue en lui ferait « croire » à la peau qu'elle a été piquée, augmentant ainsi le flux sanguin et stimulant la production de collagène et d'élastine. Un Botox au naturel qui lifterait déjà le visage des stars… et celui de la jeune duchesse de Cambridge, Kate Middleton. On ne s'éloignerait pas un peu du message des abeilles ?

1. *Maryse Pioch, auteure des* Abeilles ont guéri ma sclérose en plaques *(François-Xavier de Guibert, 2012).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Les Abeilles et le Chirurgien*** d'Henri Joyeux. Les abeilles, l'apiculture, l'apithérapie : pour tout savoir sur le monde merveilleux et fragile des butineuses (Éditions du Rocher, 2012).

Ces abeilles qui nous guérissent de Roch Domerego. Pour mieux appréhender les produits de la ruche comme solution de santé naturelle (JC Lattès, 2011).

Les Bienfaits de l'apithérapie de Catherine Ballot-Flurin. Comment utiliser les produits de la ruche au quotidien (Eyrolles, 2009).

L'adresse L'Association francophone d'apithérapie (AFA), fondée par le professeur Bernard Descottes, chef de service de chirurgie viscérale et transplantations au CHU de Limoges. Rens. : 0786521859 ou apitherapiefrancophone.com (site Internet très complet : remèdes, formations, adresses…).

Sur pychologies.com « Pollen, propolis… les recettes bien-être de la ruche » : retrouvez les conseils de la naturopathe Cécile Gautier-Weberspiel, rubrique « Bien-être ».

LA BOUGIE UNE OFFRANDE CHALEUREUSE

Invitation au bien-être, la bougie est devenue incontournable. Raffinée, parfumée, elle crée une ambiance agréable, réchauffe le cœur et nous fait aimer l'hiver. Il suffit d'allumer la flamme...

PAR LAURENCE FÉRAT – PHOTOS THIBAULT JEANSON





Au rayon « art de vivre », la bougie chic s'impose comme une évidence, point sur le « i » d'une décoration bien pensée. Et c'est vrai qu'elle fait mouche chaque fois ! Elle se marie avec tous les styles d'intérieur et dure plus que ne durent les roses… Inutile de changer l'eau des fleurs, il suffit d'ôter l'emballage raffiné et d'allumer. « C'est le cadeau idéal, esthétique et abordable, plus moderne qu'un bouquet, moins personnel qu'un parfum », confie la décoratrice d'intérieur Sarah Lavoine.

Habiller son intérieur

Aujourd'hui, la moindre enseigne flirtant avec l'idée de luxe y va de sa bougie, des hôtels haut de gamme (Bristol, Costes) aux pâtissiers en vue (Pierre Hermé, Ladurée), en passant par les domaines et châteaux[1] pour le plus grand plaisir des touristes. Cet engouement s'explique par la convivialité que crée ce petit morceau de cire, bienvenue dans un contexte économique maussade. La flamme oscillante est l'atout d'un dîner réussi, au centre de la table ou en objet de décoration : elle favorise l'intimité et invite aux confidences. Sa lumière douce flatte le teint et éclaire joliment les visages. Petit à petit, la fonction de la bougie a évolué : d'utilitaire – éclairer –, elle est devenue décorative, et, aujourd'hui, quasi identitaire puisque chacun met en scène sa vie, jusqu'aux moindres détails de son intérieur. La maison est notre dernier refuge, investi de tous nos fantasmes. Le succès des conseils pratiques donnés dans les émissions de décoration à la télévision ou dans les magazines en témoigne. Ils nous aident à trouver la flamme qui ornera nos étagères, notre table basse, notre jardin, voire, pour les plus chanceux, la piscine. « La bougie participe de notre obsession actuelle de nous créer des ambiances décoratives, musicales, olfactives… décode le sociologue Jean-Claude Kaufmann[2]. À l'heure où l'incertitude générale nous pousse à nous questionner sur tout, provoquant dans le même temps une fatigue mentale incessante, nous avons besoin d'être enveloppés de douceur. La qualité de l'ambiance joue un rôle dans notre équilibre psychologique. »

Ce que montre également le succès des spas proposant divers massages aux bougies, ou comment satisfaire notre envie de chaleur dans un monde jugé de plus en plus virtuel et froid. « La bougie fait partie de cette vague de bien-être, décrypte Gert Van De Keuken, directeur de création du studio de tendances Lidewij Edelkoort[3]. Comme le sport, elle aide à être mieux dans sa peau, sans souffrir ni se ruiner : son effet apaisant est immédiat. » Sans oublier que la flamme et son halo enveloppant nous accompagnent doucement sur le chemin de la spiritualité.



S'ouvrir à une spiritualité profane

Ce glissement progressif du cierge de l'église vers nos maisons a démarré avec la mode zen des années 1990, accompagnant celle du yoga et plus récemment celle de la méditation. « La bougie parle un langage universel et nous invite à une spiritualité accessible », souligne Gert Van De Keuken. Allumer, souffler, éteindre… Ces petits gestes instaurent un rituel, qui nous ancre dans l'instant >>>



>>> présent, nous oblige à ralentir le rythme. Certains y verront le signe d'une spiritualité décomplexée, d'autres un plaisir minuscule, mais tout le monde adhère.
Parmi les nombreuses variantes, la plus désirable reste la bougie parfumée, à la manière d'un beau bouquet de roses ou de lys entêtant qui embaume l'espace. Chacune, à sa façon, essaie de recréer une saison, un lieu ou une atmosphère sur mesure. On se tournera vers les grands classiques : Feu de bois de Diptyque, Balmoral de Cire Trudon et ses notes de prairie verte, ou Maharadjah de Nicolaï à l'exotisme lointain, et sa tornade d'épices et de patchouli, meilleure vente du créateur. « Avec cette première édition, en 1990, j'ai voulu moderniser l'ancien pot-pourri de Guerlain, se souvient Patricia de Nicolaï, parfumeur créateur, descendante de la célèbre famille. Sa fumée odorante, qui masque bien les odeurs de tabac et de cuisine, a tout de suite rencontré le succès. Notre nez acceptant plus facilement des senteurs fortes et tranchées en ambiance qu'en parfum de peau, je me suis prise au jeu. Pour un parfumeur, c'est un formidable laboratoire pour ses futures fragrances. »

Raviver le lien

Créativité, spiritualité, convivialité : cette combinaison gagnante a depuis inspiré d'autres maisons chics, qui y voient le moyen d'étendre leurs essences, comme Francis Kurdjian ou Acqua di Parma. Car la bougie griffée joue avec nos envies de luxe, tout en restant accessible. Joliment présenté, ce cadeau flatte aussi l'ego de celui qui l'offre. « En apportant une odeur chez l'autre, on laisse mine de rien sa propre empreinte dans son intimité », commente Frédéric Malle, éditeur de parfums et de bougies. « Contrairement aux fleurs, la bougie reste et se rallume. Plus elle est raffinée, plus elle devient partie intégrante du décor », insiste-t-il. Soit une jolie façon de rappeler au destinataire la « valeur » qu'on lui accorde. Dans un monde où la relation à l'autre est si fragile, si virtuelle, la bougie embellit nos liens.

1. www.lamanufacturedeschateaux.com.

2. Jean-Claude Kaufmann, auteur de Mariages, petites histoires du grand jour *(Textuel, 2012), également chroniqueur dans nos pages (lire p. 76).*

3. Lidewij Edelkoort, studio de création et de tendances (edelkoort.com).

CLIC, UNE BOUGIE !
Candle-market.com propose un très grand choix de bougies classées par catégories, familles olfactives, collections d'artistes (Sarah Lavoine, Inès de la Fressange, Christian Tortu…). Il livre à domicile le jour même.

FLAMMES DE SAISON

Pour voyager
1. Brasilia, Astier de Villatte, 55 €.

Pour retomber en enfance
2. Violette, Fragonard, 25 €.

Pour se plonger dans l'histoire
3. L'Élégante, Arty Fragrance by Élisabeth de Feydeau, 42 €.

Pour épicer une soirée
4. Pomegranate, Jo Malone, 50 €.

Pour partir en Provence
5. Lavande pays, Nicolaï, 37 €.

Pour jouer à Marie-Antoinette
6. Potager royal, Arty Fragrance, 42 €.

Pour décorer son salon
7. Tubéreuse, créée par Dominique Ropion, Frédéric Malle, 85 €.

Pour faire une bonne action
8. Douze bougies décorées par douze personnalités, Quintessence, 55 € l'une. Une partie des ventes est reversée à Mécénat chirurgie cardiaque.

Pour ranimer l'ambiance
9. N° 1 Rouge, ambre et bergamote, Sarah Lavoine, 49 €.

Pour s'envelopper de livres
10. Le Jardin de Blixen, Jardins d'écrivains, 35 €.

Pour se distinguer
11. L'Arbre de la connaissance, vendue avec cloche de protection dans une boîte à chapeau, Jovoy, 60 €.

Pour se réchauffer
12. Feu de bois, Diptyque, 42 €.

Oral-B Pro-Expert
UNE FORMULE VRAIMENT RÉVOLUTIONNAIRE

Ce qu'il faut retenir...
Aucun autre dentifrice n'est plus performant dans tous ces domaines*

- ATTAQUES ACIDES ✔
- GENCIVES ✔
- PLAQUE DENTAIRE ✔
- DENTS SENSIBLES ✔
- ÉMAIL ✔
- TARTRE ✔
- BLANCHEUR ✔
- HALEINE FRAÎCHE ✔

Vous pensez que tous les dentifrices se ressemblent ?
La technologie du dentifrice Oral-B Pro-Expert est unique. C'est une réelle avancée développée depuis 15 ans par les scientifiques Oral-B. Essayez-le pour juger par vous-même !

Le choix d'un bon dentifrice est essentiel

Le saviez-vous ? Nous passons moins de temps à nous brosser les dents que ce que nous pensons : une minute environ, contre les 2 à 3 minutes recommandées. Or, les habitudes de vie actuelles ne favorisent pas toujours la bonne santé de nos dents, mises à rude épreuve. Parallèlement, avec l'espérance de vie qui s'allonge, notre dentition doit durer plus longtemps et faire face aux agressions du temps. Il est donc essentiel de bien choisir son dentifrice.

Un dentifrice innovant

- **Une formule unique.** Le fluor est un ingrédient bien connu pour la prévention des attaques acides. Pour aller plus loin, les scientifiques Oral-B l'ont associé à un autre élément : l'ion stanneux, dans une formule unique stabilisée ! C'est une avancée majeure car, jusqu'à présent, personne n'avait réussi à exploiter complètement le potentiel de ces deux éléments réunis. Oral-B Pro-Expert est le seul dentifrice avec cette technologie.
- **Un bénéfice optimisé.** La formule d'Oral-B Pro-Expert permet d'optimiser la protection des dents sur l'ensemble de ces domaines : les attaques acides, les gencives, la plaque dentaire, la sensibilité dentaire, l'érosion de l'émail, le tartre, les taches et l'haleine. N'hésitez plus, testez-le.



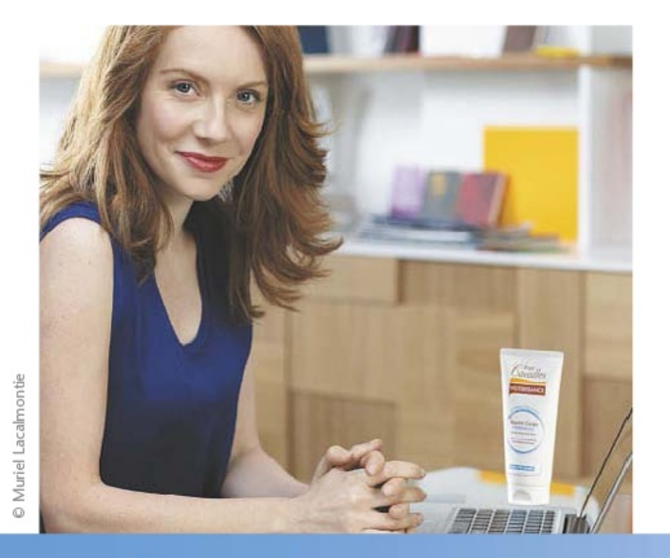
© PIERRE-OLIVIER





Avec Mac Lesggy, retrouvez les expériences sur le dentifrice Oral-B Pro-Expert sur oralb.fr ou sur notre page Facebook

Oral-B®



© Muriel Lacalmontie

Sophie Brafman
Rédactrice et chroniqueuse beauté

« De nombreux soins corps apportent une hydratation immédiate. Mais trouver un soin qui maintient réellement cette hydratation sur la durée, c'est un vrai défi ! Je l'ai enfin trouvé avec la gamme NUTRISSANCE de Rogé Cavaillès. Le principe ? Une formule aux oligo-éléments et aux vitamines qui dope littéralement la peau en stimulant son hydratation naturelle. La sensation est immédiate. Vous êtes intensément hydratée et vous le restez. »

« J'ai testé **LA révélation** en matière d'hydratation. »

Pourquoi avons-nous la peau sèche ?
Enfant, la peau est naturellement bien hydratée. Au fil du temps, elle s'assèche. **C'est son cycle d'hydratation naturelle qui ralentit.**

Cavaillès crée NUTRISSANCE.
La première gamme d'hydratants corps qui **stimule l'hydratation naturelle** de la peau grâce à son complexe exclusif d'oligo-éléments et vitamines.

MAGNÉSIUM,
OMÉGA 3 ET 6,
ZINC,
MANGANÈSE,
SODIUM,
VITAMINE E,
PROVITAMINE B5

Résultat ? Votre peau est **2 fois plus hydratée*.**

NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ

Tous les produits de la gamme **NUTRISSANCE** sont :

- Testés par des études cliniques menées sous contrôle dermatologique.
- Composés à 97% d'actifs d'origine naturelle.
- Sans paraben, sans phénoxyéthanol, sans huile minérale.
- Hypoallergéniques.





* qu'avec un hydratant classique après 7 jours d'utilisation.
Test clinique comparatif sur 20 femmes peaux sèches.

La protection des peaux sensibles



Aimer son image pour s'aimer soi-même, tel est l'impératif auquel nous obéissons toutes et tous. Et si nous avions tort ? C'est ce que suggère le médecin nutritionniste et psychothérapeute **Jean-Philippe Zermati,** pour qui l'estime de soi se cherche ailleurs que dans le miroir.

« PAS BESOIN DE SE PLAIRE POUR S'AIMER »

PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLINE DESAGES

Psychologies : Se plaire et s'aimer, n'est-ce pas la même chose ?

Jean-Philippe Zermati : Absolument pas. Il y a là une vraie confusion, à l'origine de nombreuses souffrances. Lorsque l'on parle de s'aimer, on ne se réfère pas aux mêmes choses que lorsqu'il s'agit de se plaire. Que cela soit par rapport à soi ou aux autres. Se plaire physiquement dépend de la distance qui sépare la perception que nous avons de nous-mêmes des critères de beauté communément admis par la société. Plus nous nous en sentons proches, plus nous nous plaisons. Et inversement.

Mais la beauté est pourtant un concept très subjectif ?

J.-P.Z. : Beaucoup moins qu'on le prétend. Pour résumer, je dirais qu'est « beau » ce qu'une majorité de gens trouve beau. De nombreuses expériences ont été faites à ce sujet, consistant à montrer à un panel d'observateurs des photos d'individus aux physiques différents en leur demandant de choisir les plus beaux. On observe chaque fois un consensus : tout le monde sélectionne les mêmes clichés. La beauté physique laisse finalement peu de place à la subjectivité. Même si ses critères varient au fil des siècles ou en fonction des cultures, elle renvoie toujours >>>

ALLAN JENKINS/GALLERY STOCK

>>> aux valeurs dominantes d'une société à un instant donné. Et ce de manière constante. Par exemple, il fut un temps où les femmes girondes étaient considérées comme les plus belles, car leurs rondeurs évoquaient la fertilité. Fertilité qui assurait aux familles une perpétuation de leur lignée et une retraite future. Aujourd'hui, la minceur et la jeunesse sont immédiatement accolées à la beauté, parce qu'elles induisent, à tort ou à raison d'ailleurs, une certaine idée de performance, de dynamisme ou de volonté, valeurs très « positives » dans nos sociétés.

Selon vous, il est donc possible de s'aimer sans se plaire ?

J.-P.Z. : Non seulement c'est possible, mais c'est, à mon sens, la seule façon d'être en paix avec soi-même. Aimer ne dépend pas des qualités physiques particulières attachées à la personne. Référons-nous à la conception de Spinoza, pour qui « l'amour est une joie qu'accompagne l'idée d'une cause extérieure[1] ». Autrement dit, on aime une personne parce qu'elle nous donne le sentiment de nous faire du bien. Et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas pour ses qualités physiques ou morales, mais bien pour le sentiment de plénitude qu'elle suscite en nous. Prenons l'exemple de nos enfants, de nos conjoints ou de nos amis. Est-ce qu'ils nous plaisent en tous points ? Quand je pose cette question à mes patients, ils me répondent bien souvent que oui et peinent à reconnaître leurs défauts. C'est tout simplement magnifique ! Mais il leur suffit d'y réfléchir un instant pour admettre que c'est faux. La vérité est que nous n'aimons pas les gens parce qu'ils sont formidables. Nous les trouvons formidables parce que nous les aimons. Cela prouve bien que, dans une relation d'affection, les considérations physiques deviennent vite secondaires. Qui aimerait davantage son enfant s'il était plus blond ou plus bouclé ? Ses amis s'ils étaient plus minces ? Personne ! Nous aimons des gens imparfaits, nous sommes aimés par des gens qui nous savent imparfaits. Pourquoi serions-nous les seuls à exiger de nous plaire pour pouvoir nous aimer ? Il est en revanche nécessaire que nous ayons le sentiment d'être de bonnes personnes pour nous-mêmes.

Cette question revient-elle souvent en thérapie ?

J.-P.Z. : J'aborde systématiquement ce sujet, car les thérapies que je propose reposent sur un travail concernant les sensations alimentaires, les émotions mais aussi l'acceptation. Les personnes qui viennent me voir pour des troubles du comportement alimentaire font très souvent preuve d'une grande intransigeance vis-à-vis d'elles-mêmes. Elles se pardonnent peu de choses et se maltraitent régulièrement. C'est ce manque de bienveillance envers soi-même qui provoque généralement l'aggravation des troubles. Il est fondamental de les amener à s'aimer, quelle que soit l'image que leur renvoie le miroir. Parce que c'est en acceptant l'idée qu'elles n'ont pas besoin d'être parfaites pour être aimables qu'elles vont pouvoir s'en sortir. Nous subissons des incantations permanentes nous invitant à nous surpasser, à être les meilleurs en tout, à tout contrôler. Or, rien n'est moins vrai, on ne peut pas tout contrôler. Et c'est même nos tentatives de contrôle qui sont à l'origine d'un comportement alimentaire qui nous échappe.



JEAN-PHILIPPE ZERMATI est l'auteur de *Maigrir sans régime* (Odile Jacob, 2011) et, avec Gérard Apfeldorfer, de *Mensonges, régime Dukan et balivernes* (Odile Jacob, 2012). Pour en savoir plus : linecoaching.com.

Il est prouvé qu'une personne « belle » a nettement moins de difficulté à trouver un emploi, à être augmentée, à créer du lien… Se plaire permettrait-il d'avoir davantage confiance en soi ?

J.-P.Z. : Je ne remets absolument pas en question le pouvoir social de la beauté ! Je dis simplement que les personnes choisies parce qu'elles plaisent ne seront pas forcément aimées. On espère simplement que leur beauté et les valeurs qu'elle véhicule déteindront sur nous. Ça n'a rien à voir avec l'amour.

Est-il possible d'avoir confiance en soi autrement qu'en se plaisant ?

J.-P.Z. : Auriez-vous confiance en une personne – vous-même – qui vous maltraite à longueur de temps ? L'important n'est pas de se plaire, mais de se faire du bien, de prendre soin de soi et d'être bienveillant envers soi-même. Ce qui fait que nous aimons autrui, sans exiger qu'il nous plaise, est également ce qui fait que nous pouvons nous aimer et avoir confiance en nous.

1. In Éthique *de Spinoza (LGF, "Le Livre de poche", 2011).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Je m'aime un peu, beaucoup… « À quel point vous aimez-vous ? » Un test réalisé par les psychiatres Christophe André et François Lelord, à retrouver dans la rubrique « Tests ».



NOUVEAU

TOPSLIM® LIPORÉDUCTEUR

Un petit carré de chocolat ?

Restaurants entre amis, plats mitonnés ou le carré de chocolat qui accompagne vos cafés vous mettent l'eau à la bouche... Comme pour bien des femmes, ces aliments, sucrés ou salés, sont souvent source de tentations qui finissent par prendre le dessus. Il n'y a pas de solution miracle : il faut manger équilibré et se tenir à un régime alimentaire varié.

Si manger ce qui vous plaît fait partie de votre philosophie de vie, vous surveillez toutefois votre silhouette et craignez le verdict de la balance. Anniversaires, repas familiaux et autres festivités favorisent les écarts alimentaires, et le compteur calorique explose en automne comme en hiver. Recalée au test du jean, vous devez à nouveau faire attention... et votre agenda bien chargé ne vous facilite pas la tâche !

Au nom de ces moments qu'on aime tant, Oenobiol a lancé **Topslim® Liporéducteur**. Ce dispositif médical vous aide à contrôler votre poids [2] sans perdre le goût des bonnes choses.

Oenobiol Topslim® Liporéducteur. Aide à contrôler votre poids [2].

Ce nouveau dispositif médical à base d'une fibre 100 % végétale, capte les graisses alimentaires, pour un meilleur contrôle de votre poids dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Sous leurs airs de petits plaisirs innocents, le fromage et les macarons cachent bien leur jeu...

Ces habitués de nos assiettes contiennent une part importante de graisses saturées qui, chaque jour, contribuent à la prise de poids.

Laissez votre nouvel allié vous guider dans une philosophie qui deviendra bientôt la vôtre : déguster et maîtriser. Contrôler son poids ne signifie pas forcément perdre le goût des bonnes choses.

Capte les graisses alimentaires

Maintenez vos objectifs à l'aide d'une fibre 100% végétale à action immédiate.

Oenobiol Topslim® Liporéducteur contient du chitosane breveté 100% végétal qui fixe les graisses alimentaires. Dans l'estomac, le chitosane va capter jusqu'à 800 fois son poids en graisses lorsqu'il est au contact des aliments ingérés. Ces résultats, confirmés par des tests [1] réalisés en laboratoire, attestent de l'efficacité de cette fibre végétale.



Un coup de pouce pour les femmes

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, la prise d'une à deux gélules d'Oenobiol Topslim® Liporéducteur avec un grand verre d'eau lors des deux principaux repas vous aidera à contrôler votre poids et à compenser vos écarts alimentaires.
Oenobiol Topslim® Liporéducteur, à l'écoute des femmes et de leurs envies.

(1) Données internes obtenues lors du test in vitro PT-CQ-123 validé le 19/08/2010.
(2) Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **oenobiol.fr** ou sur notre page **Oenobiol France**.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Destiné aux plus de 18 ans.
Espacez d'au moins 4 heures la prise d'autres médicaments (par exemple contraceptifs). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.
Fabriqué par Kitozyme SA - Belgique.

700003897 - 01/13

OENOBIOL, LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR.®

OENOBIOL® PARIS



UNE CURE SPORT ET DÉTENTE

Le centre de thalassothérapie Castel Clara de Belle-Île-en-Mer propose de retrouver sa vitalité grâce aux soins marins associés à des activités physiques. Balades en kayak, footings sur la plage, séances de vélo elliptique... Au total, une heure et demie d'exercice par jour en compagnie d'un coach. Après l'effort, le réconfort, avec trois soins quotidiens pour récupérer. M.-L.G.

Coaching Tonic & Thalasso, six jours, à partir de 1 850 € par personne. Renseignements et réservations : 02 97 31 84 21 et castel-clara.com.



Plaidoyer pour l'alimentation bio

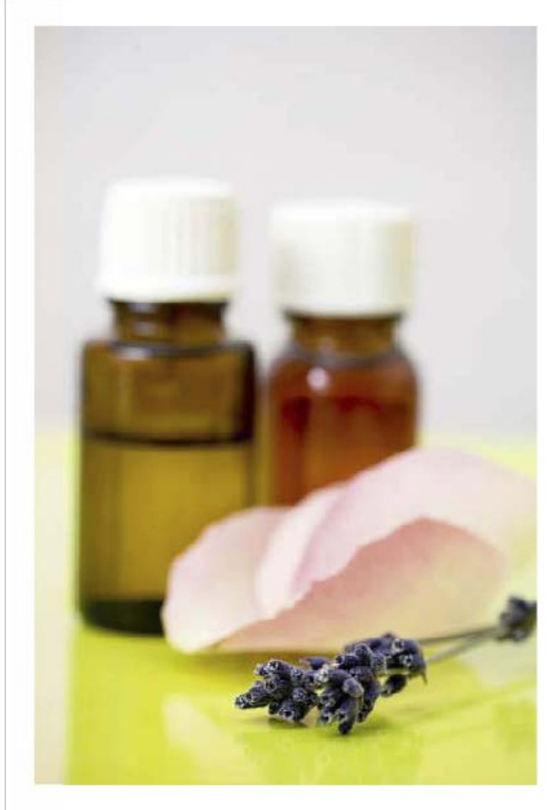
Pour répondre aux critiques incessantes, trois des meilleurs spécialistes du bio démontrent, preuves scientifiques à l'appui, l'intérêt de l'agriculture biologique. En prime, trente recettes bio, bonnes et pas chères. M.-L.G.

Manger bio, c'est mieux ! **de Claude Aubert, Denis Lairon et André Lefèbvre, Terre vivante, 150 p., 5 €.**

LE CHIFFRE

85 **C'est le nombre de médicaments aux effets secondaires dangereux lorsqu'ils sont associés à... du pamplemousse ! En cause, les furanocoumarines, substance contenue dans le fruit qui perturbe la bonne assimilation des médicaments.** M.-L.G.

In *Journal de l'Association médicale canadienne*, publié en ligne le 27 novembre 2012.



HUILES ESSENTIELLES, L'ÉTUDE QUI FÂCHE

Une exposition de plus d'une heure aux huiles essentielles pourrait être dangereuse pour le système cardio-vasculaire, notamment pour le personnel des spas souvent mis en leur présence. C'est ce que révèle une étude[1] parue récemment. « Rien ne permet de savoir quelles huiles essentielles ont été étudiées ni le type de diffuseur utilisé », déplore Isabelle Pacchioni, spécialiste en aromathérapie et créatrice de gamme chez Puressentiel. Autant l'eucalyptus radié ne pose aucun problème, même chez l'enfant, autant les huiles riches en cétone, comme la menthe poivrée ou la sauge officinale, ne doivent pas être respirées plus de quinze minutes en continu. Idem pour le lemon-grass, répulsif anti-insectes qui sature vite l'air, ou celles riches en phénols, comme le thym, l'origan, la sarriette. « C'est pourquoi il est important de choisir un diffuseur qui fonctionne en alternance (une minute de diffusion, deux minutes de pause) et s'arrête automatiquement au bout d'une heure », précise Isabelle Pacchioni. Bon à savoir : les brumisateurs à vapeur d'eau sont à préférer aux diffuseurs à nébulisation ou à ultrasons, qui provoquent vite une forte imprégnation de l'air. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

1. « The effect of essential oil on heart rate and blood pressure among solus por aqua workers », in European Journal of Preventive Cardiology, *novembre 2012.*

DÉCOUVREZ ET TESTEZ
LE NOUVEL ALLIÉ BEAUTÉ DES PEAUX SENSIBLES

Froid, chaleur, vent, pollution, soleil…, les peaux sensibles sont fragilisées toute l'année. SENSIBIAFINE™, soin visage hydratant et apaisant, promet un soulagement durable et visible pour les épidermes les plus réactifs. Jugez par vous-même en participant à notre grand test sur www.psychologies.com/sensibiafine



Retrouvez l'apaisement

Enrichi en avenanthramides, le soin SENSIBIAFINE™ calme instantanément le « feu » des irritations et atténue les rougeurs. Il contient également de l'acide hyaluronique et de la glycérine pour hydrater intensément et réparer jour après jour. Avec cette combinaison d'actifs qui ont fait leur preuve, il permet de prendre soin et d'embellir les peaux les plus fragiles.

Le partage d'expérience

Vous faites partie des 60 % de femmes qui ont une peau sensible, intolérante ou irritable ? Profitez de l'expertise dermocosmétique d'un grand laboratoire et recevez gratuitement chez vous la crème SENSIBIAFINE™. Il suffit de vous inscrire sur : **www.psychologies.com/sensibiafine**

1… 2… 3… T

ESSAYEZ EN EXCLUSIVITÉ LE NOUVEAU SOIN HYDRATANT SENSIBIAFINE™ POUR PEAUX SENSIBLES ET PARTAGEZ AVEC NOUS VOS IMPRESSIONS.

Rendez-vous sur **www.psychologies.com/sensibiafine**

LA BEAUTÉ EST UN TOUT

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Shiseido, **l'alchimie parfaite entre Orient et Occident.**

Des lignes épurées, des teintes subtiles, des textures sensuelles, des fragrances bienfaisantes... Il émane de Shiseido une poésie aussi délicate qu'une cérémonie du thé. Mais si la marque s'inspire de « l'impermanence » de la philosophie orientale, elle perpétue la soif d'innovation de ses fondateurs et reste toujours d'une grande modernité. Lorsqu'il ouvre sa première pharmacie « occidentale » à Tokyo en 1872, Arinobu Fukuhara, grand connaisseur de notre médecine, souhaite en effet faire découvrir aux Japonais autre chose que les remèdes orientaux. Son premier soin, Eudermine, dont la racine grecque signifie « bon pour la peau », rompt avec les codes traditionnels. Inspiré par ses voyages à New York puis à Paris, il crée avec son fils Shinzo des maquillages qui bouleversent les habitudes ancestrales des Japonaises. Ainsi, en 1906, la poudre Skin-Tone, de couleur chair, marque la rupture avec la poudre de riz blanche.

La marque se distingue également par l'attention portée à l'esthétique globale de ses produits. Chez Shiseido, les créateurs ont toujours le dernier mot, et le design est confié depuis 1916 à des professionnels issus des plus prestigieuses écoles d'art. La singularité de la maison réside dans la prise en compte de nos réactions, tant physiques, émotionnelles que spirituelles, face à ce qui nous entoure. Une façon de sublimer la beauté grâce à un équilibre plus harmonieux entre le corps et l'esprit.

SHISEIDO



LIBÉREZ CE SEIN QUI NE SAURAIT CHOIR

Il semble loin le temps où les femmes brûlaient leurs soutiens-gorge pour revendiquer leur libération sexuelle. Pendant que Laetitia Casta nous rejoue la scène du célèbre « regardez-moi dans les yeux… » pour la dernière campagne de H&M lingerie (ci-contre), les collections de gaines et soutiens-gorge *shapewear* (comprendre sous-vêtements « qui sculptent ») envahissent affiches et boutiques de dessous chics. L'envie est forte de se libérer d'une norme qui voudrait que nos seins se portent toujours plus hauts, rebondis, pigeonnants. Quitte à envoyer balader nos armatures ? Et pourquoi pas ? Selon une étude menée par le professeur Jean-Denis Rouillon, médecin du sport au CHU de Besançon, le risque d'affaissement du sein serait plus élevé chez les femmes qui portent des soutiens-gorge. L'enveloppe de peau qui entoure nos glandes mammaires serait suffisamment élastique pour permettre à nos seins de défier seuls les lois de la gravité, et les armatures empêcheraient la poitrine d'entretenir cette élasticité naturelle. Alors, prêtes à remiser vos soutiens-gorge au placard et à vivre seins (presque) à l'air ? CAROLINE LANGLOIS

AVENTURIÈRE DES FRIMAS

Pour affronter le froid, la nouvelle marque de soins Codage, 100 % made in France, propose un sérum qui protège et répare la peau, si sensible en hiver. AUDREY TROPAUER

SÉRUM VISAGE CODAGE, 49 € les 15 ml (www.mycodage.com).

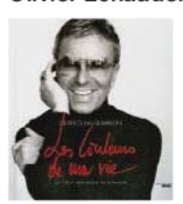


H&M, ROY MCMAHON/PLAINPICTURE/PONTON

LIVRE

Secrets d'initié

Dans cette nouvelle édition augmentée et enrichie de son livre, Olivier Échaudemaison, directeur artistique de Guerlain, nous raconte sa vie, ses rencontres, ses créations. Mais il n'oublie jamais sa source d'inspiration première, les femmes, et nous livre ses secrets de maquillage sous forme d'abécédaire, pratique et convaincant. ISABELLE ARTUS



LES COULEURS DE MA VIE d'Olivier Échaudemaison, Le Cherche Midi, 145 p., 30 €.

PARFUM PERSONNALISÉ

Sur le site de Nose[1], il suffit d'entrer le nom de ses jus préférés, ou simplement ses notes olfactives favorites : santal, pêche, baies roses… De l'autre côté de l'écran, les fondateurs du site, eux-mêmes créateurs de parfums et fous de senteurs originales, font leurs suggestions parmi une sélection pointue (Mark Buxton, Odin, Keiko Mecheri) que vous pouvez essayer chez vous, à raison de trois euros par échantillon. De quoi composer votre parfumerie idéale. LAURENCE LEMOINE

1. nose.fr. Boutique associée : 20, rue Bachaumont, 75002 Paris.



MON DÎNER EN AMOUREUX

Propos recueillis par Marie-Laurence Grézaud
Photos Philippe Vaurès-Santamaria

« Pour moi, la séduction passe obligatoirement par la cuisine. Comment pourrait-il en être autrement ? Elle fait partie de moi, et je pense souvent que c'est même mon meilleur atout pour plaire ! Je n'imagine pas une seconde emmener mon amoureux au restaurant, alors je prépare des choses que j'apprécie, des mets fins, délicats, subtils, et très féminins. J'aime créer des contrastes, par exemple, le raffinement d'un carpaccio de langoustine et la simplicité d'une tarte en entrée. J'ai choisi les œufs de truite pour accompagner celle-ci, mais l'idéal est d'acheter une petite boîte de caviar. C'est un ingrédient aphrodisiaque, comme la truffe, d'ailleurs. C'est pour cela que j'en ai mis dans la vinaigrette qui accompagne le carpaccio. Enfin, la profiterole reste mon dessert de prédilection. Elle est d'une grande sensualité : on mord dans un chou à la fois chaud et froid, et ce contraste éveille autant les papilles que le désir. L'ambiance est essentielle. Je choisis volontiers l'intimité d'une table basse près d'une cheminée, avec des coussins en guise de sièges et des bougies un peu partout. Toutes les recettes que je propose se préparent à l'avance et s'assaisonnent à la dernière minute, afin de passer le moins de temps possible à la cuisine et bien plus dans les yeux ou les bras de son amoureux. »



HÉLÈNE DARROZE, notre « cuisinière des émotions », chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, et de l'hôtel Connaught, à Londres, a ouvert récemment un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

STYLISME SANDRINE ANGEL

PETITES TARTES À L'AVOCAT ET ŒUFS DE TRUITE

Pour 2 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour la pâte
100 g de farine
75 g de beurre
5 g de sucre
1 jaune d'œuf
2 cl de lait
Fleur de thym
Sel, piment d'Espelette

Pour la mousseline
4 avocats
1/2 citron
5 cl de crème fouettée
60 g d'œufs de truite (ou de saumon)
Sel, piment d'Espelette

Préparation

La pâte. Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, le sucre, le jaune d'œuf, le lait, un peu de sel et de piment d'Espelette et la fleur de thym jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez-la au rouleau puis posez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four, préalablement chauffé à 170 °C, pendant environ treize minutes. Détaillez deux fonds de tarte à l'aide d'un moule sans fond de douze centimètres de diamètre.
La mousseline. Faites blanchir deux avocats pendant deux minutes dans de l'eau bouillante salée. Mixez leur chair, ajoutez le jus de citron, la crème fouettée et assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Émincez les deux avocats restants et tapissez-en les bords des moules. Versez la mousseline au centre, réservez une heure au réfrigérateur, puis ôtez les moules. Déposez les œufs de truite, et servez.

"Une tartelette toute simple pour commencer, c'est l'idée que je me fais du dîner en amoureux"





CARPACCIO DE LANGOUSTINE, ARTICHAUT ET FOIE GRAS DE CANARD

Pour 2 personnes
Préparation : 45 minutes
Ingrédients
6 langoustines de taille moyenne
1 artichaut breton
300 g de foie gras de canard des Landes
1/2 pomme granny-smith
10 g de truffe noire du Périgord hachée
1 cl de vinaigre de vin vieux
10 cl d'huile de truffe
Sel, piment d'Espelette

Préparation
Décortiquez les langoustines. Émincez le cœur d'artichaut cru à l'aide d'une mandoline. Tranchez finement le foie gras cru. Taillez les queues des langoustines en fines tranches dans le sens de la longueur. Disposez les éléments en les intercalant harmonieusement sur les assiettes. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Lavez la pomme, évidez-la et coupez-la en petits dés. Parsemez-en les plats.
Mélangez le vinaigre avec un peu de sel puis versez l'huile de truffe. Ajoutez la truffe hachée. Assaisonnez les carpaccios de vinaigrette et servez aussitôt.

“Ce plat tout en finesse apporte au tête-à-tête une touche raffinée”

> “Un chaud-froid qui éveille les papilles autant que le désir”



PROFITEROLES À LA GLACE AU GINGEMBRE, SAUCE AU CHOCOLAT

Pour 2 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 55 minutes
Repos : 4 heures

Ingrédients

Pour la pâte à choux
6 cl de lait
6 cl d'eau
2,5 g de sel fin
2,5 g de sucre en poudre
60 g de beurre
70 g de farine
3 œufs

Pour la glace
15 cl de lait entier
6 cl de crème fleurette
10 g de gingembre confit haché
1 jaune d'œuf
15 g de sucre semoule
15 g de cassonade

Pour la sauce
10 cl d'eau
40 g de cassonade
25 g de cacao en poudre
10 g de beurre

Préparation

La pâte à choux. Portez le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre à ébullition. Hors du feu, jetez la farine en pluie et mélangez. Remettez sur feu doux et remuer avec une spatule en bois jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la casserole. Ajoutez les œufs un à un en continuant à mélanger. Partagez la pâte obtenue en six petites boules, déposez-les sur une plaque antiadhésive, et faites cuire trente à trente-cinq minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
La glace. Portez le lait, la crème et le gingembre à ébullition. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec les deux variétés de sucre, versez le mélange, et faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer. Réservez quatre heures au réfrigérateur avant de passer à la sorbetière pendant vingt minutes.
La sauce. Portez l'eau, la cassonade et le cacao à ébullition en fouettant vivement. Ajoutez le beurre et laissez réduire quelques instants.
Au moment de servir, trouez le fond des choux et passez-les deux minutes au four préchauffé à 200 °C. Remplissez-les aussitôt de crème glacée à l'aide d'une poche à douille. Versez la sauce au chocolat bien chaude dans un pot à lait. Chacun se servira à sa convenance.



ENVOLÉE PARFUMÉE

Pétillante et addictive, cette fragrance mêle des notes de jasmin, de bergamote et un fond de vanille santalée.

CHLOÉ. See by Chloé. 63 € les 50 ml. En parfumeries et grand magasins.



PERLES ET FLEURS

Cette bague est un délicat bouquet de fleurs, qui s'épanouissent auprès de perles de culture sur un anneau en argent.

PANDORA. Bague collection Cherry Blossom. 79 €. www.pandora.net.



HEURE ÉPURÉE

Cette montre à quartz ultra plate, au design sobre, a un bracelet en maille milanaise.

CK WATCH. CK Minimal. 170 €. Rens. : 01 53 81 22 17.



AU GRÉ DE NOS ENVIES

Un bijou qui change de style à l'infini grâce à des bracelets qui se clipsent sur cette manchette en laiton doré.

BY LIS. Amazing Box. 84,90 € ou 64,90 € avec abonnement. www.by-lis.com.



ÉCHEC ET MAT

La poudre mate de cette ombre à paupières est de couleur sable pour rehausser l'éclat des yeux foncés.

SISLEY. Phyto-Ombre Éclat. 30 €. En parfumeries et grands magasins.



JOLIE SOUS LA PLUIE

Les bottes en caoutchouc se féminisent avec ces jolis imprimés Liberty.

AIGLE. Chantelib Boot Print. 110 €. www.aigle.com.



MULTICOLORES

Quinze combinaisons de couleurs sont possibles pour personnaliser au mieux cette petite citadine.

SUZUKI. Swift So'Color. 600 € l'option. www.suzuki.fr.

TASSE DE BIEN-ÊTRE

Issu de l'agriculture biologique, ce thé est un grand cru de Chine au safran et à la fleur d'oranger, recommandés pour leurs propriétés relaxantes.

THÉS DE LA PAGODE. Ling Shu, thé zen au safran. En magasins diététiques et www.thesdelapagode.com.





PARFUM D'ENFANCE

Sans paraben et sans alcool, cette eau de toilette pour bébé est une douce association de néroli, fleurs d'oranger et chèvrefeuille.

KLORANE. L'Eau de Bébé. 16,40 € les 50 ml. En pharmacies et parapharmacies.



SOURIRE AUX LÈVRES

À l'huile de camélia régénérante, ce rouge à lèvres hydrate et colore grâce à l'éclat de pigments purs.

YVES ROCHER. Grand Rouge. 19,80 €. www.yves-rocher.fr.



SOIN EXPRESS

Pour les peaux sèches qui tiraillent, ce masque est un véritable bain d'hydratation.

GALÉNIC. Aquapulpe Masque Réhydratant Express. 15,75 € les 40 ml. En pharmacies et parapharmacies.

ALGUE VERTUEUSE

Ces comprimés de spiruline, microalgue riche en protéines, en fer et en vitamines, sont labellisés bio, solidaire et équitable.

PHYCO+. Bio Spiruline. 29,80 € les 200 comprimés. En pharmacies et parapharmacies.



APÉRITIF ÉQUITABLE

Ces délicieuses cacahuètes sont cultivées par des petits producteurs en Bolivie selon un savoir-faire ancestral.

VICO. Cacahuètes de Bolivie. 1,49 € les 150 g. En grandes surfaces.





PETITS PLAISIRS

Les fameuses gourmandises de Mamie Nova existent désormais en petits pots pour se faire plaisir sans aucune culpabilité.

MAMIE NOVA. Mini Gourmand. 1,99 € les 4 pots de 100 g. En grandes surfaces.

DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



À L'APPROCHE DU PRINTEMPS, LES HUILES ESSENTIELLES SONT UNE SOLUTION NATURELLE ET EFFICACE POUR LIMITER LES SOURCES D'ALLERGIES.

Halte aux allergies respiratoires !

Chaque année, les allergies respiratoires progressent inexorablement, une augmentation qui, selon les spécialistes, est bien sûr due à notre environnement de plus en plus pollué. Cependant, ces allergies ont quatre causes bien connues : les acariens et les blattes, les moisissures, les poils d'animaux domestiques et, à l'arrivée du printemps, les pollens. En effet, à la sortie de l'hiver, notre système immunitaire est fragilisé. C'est alors qu'il peut réagir de manière excessive ou anormale aux substances dites allergènes (ou pneumallergènes), d'autant plus redoutables si nous vivons dans un lieu confiné, peu aéré et humide. Les allergies respiratoires ont deux formes principales : la rhinite allergique, une inflammation des voies respiratoires supérieures (nez, gorge) qui provoque démangeaisons du nez et du palais, nez bouché ou avec écoulements, picotements des yeux, larmoiements… L'asthme allergique, quant à lui, est une inflammation des voies respiratoires inférieures (bronches), avec ses symptômes de toux, difficultés respiratoires, essoufflement ou oppression, respiration sifflante.

L'aromathérapie propose une solution efficace et 100 % naturelle. Les résultats des huit études menées par le laboratoire Puressentiel sur le Spray Assainissant aux 41 huiles essentielles montrent qu'il est non seulement un puissant bactéricide et virucide naturel, mais aussi d'une efficacité acaricide et acarifuge redoutable. Sa formule unique et brevetée a été testée avec un protocole expérimental rigoureux, notamment sur les moisissures et les levures qui, dans



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteur de *100 Réflexes air pur*, Leduc.s Éditions, 2008.

« Si vous êtes coutumier des allergies saisonnières, pensez à ces petits "trucs" de base : secouez vos vêtements et lavez-vous les cheveux tous les soirs. Adaptez vos sorties en fonction du calendrier pollinique. Aérez votre literie tous les jours pour réduire la quantité de pollens et d'acariens, avant de vaporiser dans votre chambre et toutes vos pièces de vie les huiles essentielles du Spray Puressentiel Assainissant. »

Bien connu pour son action contre les infections dentaires, le clou de girofle est aussi un puissant antiacariens !





l'air ambiant, peuvent être responsables de la sensibilisation aux substances allergènes. En cinq minutes, les microchampignons étaient devenus inactifs. Quant aux acariens, l'efficacité du spray a été évaluée dans des conditions simulant la réalité, avec pulvérisation sur une toile de literie et de la moquette infestées par ces insectes. Résultat : 100 % des acariens ont été tués en moins d'une heure, et il n'y a pas eu de nouvelle infestation constatée à 7 jours. Une autre étude a concerné les effets de ce spray sur la qualité de la vie (les allergies fatiguent et ont un impact négatif sur la vie professionnelle ou sur les résultats scolaires des enfants…) et a donné des résultats largement positifs : 95 % de satisfaction des utilisateurs, avec une amélioration de la qualité du sommeil et de la fonction respiratoire… De quoi profiter plus sereinement des bienfaits du printemps !

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…



ÉLIMINER LES ACARIENS ET SOURCES D'ALLERGIES EN QUELQUES MINUTES

Avec ses huiles essentielles 100 % naturelles, pures et actives, le Spray Puressentiel Assainissant aux 41 huiles essentielles répond parfaitement à notre besoin croissant de purifier l'air de notre logement. Sans gaz propulseur néfaste pour les bronches et l'environnement, il offre une formule purifiante, bactéricide, virucide et fongicide, mais aussi acaricide et insecticide. Pendant les périodes propices aux allergies, il permet donc d'agir directement sur les germes, les champignons microscopiques et les acariens **avec une efficacité constatée par 8 études scientifiques.** À pulvériser dans les pièces à assainir, il laisse un parfum unique et frais que tous les utilisateurs apprécient.



DÉGAGER LE NEZ EN UNE PULVÉRISATION

Douce et non irritante, la solution du Spray Nasal Puressentiel est composée d'un dosage judicieux d'eau de mer pure et d'eau florale de romarin bio. Elle est enrichie de **quatre huiles essentielles aux vertus décongestionnantes et anti-infectieuses :** eucalyptus radié, niaouli, ravintsara, géranium bourbon. Elle est aussi complétée avec de la propolis, cette résine végétale fabriquée par les abeilles aux extraordinaires propriétés anti-infectieuses, et de l'extrait végétal d'échinacée, une plante bien connue pour stimuler le système immunitaire. Un spray tout naturel, sans vasoconstricteur synthétique néfaste, qui permet d'humidifier, dégager et nettoyer facilement les voies respiratoires supérieures tout en protégeant les muqueuses.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



LES ANNONCES

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

STAGES

« Retrouver son héroïne intérieure »

C'est le titre du séminaire qui sera animé par la psychologue clinicienne Lise Bartoli et la sophro-analyste Claire Delabare à Fès, au Maroc. Destiné aux femmes, il a été conçu sur la base de l'hypnose guidée et du dessin projectif pour que chacune puisse retrouver l'héroïne qui vibre en elle, et ainsi renforcer son pouvoir féminin et ouvrir la voie de la réalisation de ses désirs. Au programme : décoder les symboles et les archétypes, abandonner la peur du jugement, se faire confiance, savoir s'affirmer et savoir dire non, développer ses ressources intérieures… On découvrira les bases de cette approche dans le livre que Lise Bartoli vient de publier : *Dominer sa part d'ombre* (Payot, 2012). Ce séminaire de cinq jours aura lieu pendant le Festival de la culture soufie. On notera le prix raisonnable de ce stage.

Du 15 au 21/4/2013, à Fès (Maroc). Prix : 660 € (hébergement, petits déjeuners et matériel compris, voyage et repas à charge du participant). Rens. : 06 20 31 62 64 et hypnoresonance.com.

Journées découverte

L'institut de thérapie holistique Cassiopée a été créé il y a près de vingt ans par les psychothérapeutes Sandra et Olivier Stettler, auteurs de *Bien communiquer dans le couple et avec ses enfants* (Jouvence Éditions, 2005). On peut y suivre des formations certifiantes en relation d'aide, sophro-relaxation, énergétique ou massages du monde. Mais aussi des stages « découverte » sous forme de journées d'initiation : aromathérapie (9 février), cuisine végétarienne bio (15 février, 26 mars), rire et relaxation (17 février), des week-ends, « Initiation au feng shui » (16 et 17 février) ou « Danse et sophrologie » (9 et 10 mars)…

Toute l'année, à Chatou (78). Stages : consulter le site Internet. Rens. : 01 74 08 65 94 et cassiopee-formation.com.

Yoga Satyananda

Le yoga Satyananda est ancré dans la tradition la plus ancienne, fondée sur les Yoga-Sûtra rédigés par Patanjali il y a trois mille ans. Cette école tient son nom de Paramahamsa Satyananda Saraswati, l'un des plus grands maîtres de notre époque, qui a forgé les principes de ce yoga holistique, destiné à répondre aux besoins du monde actuel. L'école de yoga Satyananda de Paris offre un éventail de cours, de séances de méditation, de stages et de formations.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 45 08 16 40 et ecoledeyogasatyananda-paris.net.

FORMATIONS

PNL et coaching

Après avoir fondé, il y a près de vingt ans, sa propre société de conseil et management, Brigitte Penot s'est formée en psychologie, psychopathologie, programmation neurolinguistique, coaching. Elle a créé Apiform, un institut de formation à la communication et au développement individuel spécialisé en PNL, à Bras, dans le Var. Le cursus complet de technicien, praticien et maître praticien donne accès à une certification reconnue par la Fédération NLPNL, et peut être suivi d'une formation de formateurs. Apiform organise également des stages à thèmes accessibles à tous : « Accédez à vos ressources pour développer votre potentiel », « Estime de soi, clé de la réussite », « L'art théâtral au service de la confiance en soi »…

Toute l'année, à Bras (83). Rens. : 09 77 92 31 52 et apiform.net.

Profession sexothérapeute

Auteur de nombreux livres, dont *La Gestalt-Thérapie expliquée à tous* (avec Chantal Higy-Lang, Eyrolles, 2007), le neuropsychiatre et sexologue Charles Gellman est l'un des membres fondateurs de la Société française de sexologie clinique. Il est aussi le créateur et directeur de Prepapsy, qui propose une formation innovante en sexothérapie humaniste et *sexcoaching*. Ce cursus, destiné autant à l'activité

PLURIDISCIPLINAIRE

L'École de Myr

Fondée en 2007 par Liliane Sauze, formatrice, et Stéphanie Conrad, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise, l'École de Myr offre une formation pluridisciplinaire unique en son genre : elle a la particularité d'allier des méthodes de soins traditionnelles, comme les techniques ancestrales de rebouteux, des bases de médecine chinoise ou de qi gong, des méthodes plus récentes et assez rares, comme la gemmothérapie, ainsi que de nouvelles approches de la psy et du développement personnel, comme les constellations familiales, l'EFT ou la pleine conscience.
Ce programme riche et original est enseigné par des professionnels de renom : Jacques Salomé pour la psychologie, Dominique Baudoux pour l'aromathérapie, Michel Dogna pour la phytothérapie, Thesy Vogliolo pour le qi gong… Les cours ont lieu près de Paris. L'École de Myr organise aussi des stages, des séminaires et des conférences ouverts à tous.

Toute l'année, à Saint-Maur (94). Rens. : 06 29 20 11 80 et ecoledemyr.com.

PRIX DONNÉ À TITRE INDICATIF

professionnelle qu'au développement personnel, est réparti sur deux ans : vingt et un jours la première année, vingt heures de supervision la deuxième année. Les modules de trois jours peuvent être suivis indépendamment de la formation complète.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 49 53 05 88 et www.sexoformation.fr.

L'art de l'écoute

Créée par le psychologue américain Carl Rogers (1902-1987), l'approche centrée sur la personne (ACP) est une méthode de relation d'aide qui favorise, grâce à l'écoute active et à l'empathie, la reconnaissance des qualités propres à chacun. Depuis 1985, le Groupe d'étude Carl Rogers assure une formation professionnelle complète en trois modules : initiation (formation courte, en quatre week-ends, ouverte à tous) ; praticien de la relation d'aide thérapeutique centrée sur la personne (répartie sur deux ans) ; praticien de la psychothérapie centrée sur la personne (répartie sur deux ans). Cette association de professionnels propose aussi de la relation d'aide individuelle. Un cycle d'initiation sera mis en place à Besançon, dans le Doubs, dès décembre 2013.

Toute l'année, à Paris. Prochaine session : du 8 au 10/2/2013. Prix : consulter le site Internet. Rens. : 01 47 05 84 82 et groupe-etude-carl-rogers.com.

Accompagnement des femmes

Psychothérapeute et formatrice, Géraldyne Prévot-Gigant est l'auteure de guides de développement personnel comme *Cinquante Exercices pour sortir de la dépendance affective* (Eyrolles, 2011). Elle a créé la formation « Animatrice de groupe de parole pour les femmes », et un cursus de formation intégrative humaniste et globale (FIHG) pour former les psychopraticiennes à l'accompagnement des femmes en deux niveaux. Elle propose aussi un stage intensif « Du sentiment à la plénitude » de deux jours, ainsi que des journées « Atelier des notions » ouvertes à toutes celles qui souhaitent en apprendre plus sur les mécanismes de la relation d'aide : dépendance et autonomie, savoir assumer et gérer les projections, les relations toxiques, la double contrainte, la communication non violente, l'argent dans la psychothérapie, trouver son identité d'accompagnante…

Prochain stage intensif : 16 et 17/2/2013, à Paris. Prochains ateliers : 2/2, 2/3, 13/4, 25/5/2013. Prix : 250 € par jour. Rens. : 01 45 74 54 67 et geraldyneprevot.com.

EN BREF

Corps et conscience

L'Institut français de psychanalyse corporelle, avec l'association Réseau hommes Rhône-Alpes, organise une rencontre sur le thème « Le corps au service de la conscience ». Le psychanalyste jungien Guy Corneau, le psychiatre et analyste jungien Paolo Machado, et le fondateur de la psychanalyse corporelle Bernard Montaud parleront de la place du corps dans une démarche de connaissance de soi.

Le 9/2/2013, de 14 heures à 19 heures, à la faculté de médecine, Lyon. Prix : 35 €. Rens. : 04 78 42 87 27 et psychanalysecorporelle.org.

Jung et les relations maternelles

La prochaine journée d'études jungiennes de la Société française de psychologie analytique aura pour thème « Le mal de mère ». Cette rencontre, qui s'adresse en premier lieu aux thérapeutes et praticiens de la relation, s'appuiera sur l'étude des mythes relatifs à la mère, à l'archétype jungien de la « grande mère », aux théories de l'attachement…

Le 16/2/2013, à Paris. Prix : 120 €. Rens. : 01 42 93 52 60 et cgjungfrance.com.

Yue Minjun à la Fondation Cartier pour l'art contemporain

Pour la première fois en Europe, la Fondation Cartier organise une exposition consacrée au peintre chinois Yue Minjun. Cet artiste de 50 ans, qui réside à Pékin, est connu dans le monde entier pour ses toiles le mettant en scène figé dans un rictus hilarant. Avec une quarantaine de tableaux et une multitude de dessins jamais montrés au grand public, cette exposition est l'occasion de s'interroger sur la condition humaine dans le monde moderne. Autour de cet événement, la Fondation Cartier organise des ateliers pour enfants, des soirées de conférences… Consulter le site Internet.

Jusqu'au 17/3/2013, à Paris, Fondation Cartier. Rens. : 01 42 18 56 50 et fondation.cartier.com.



LA BONNE IDÉE

La cure thermale antistress.

C'est démontré, le thermalisme est plus efficace qu'un antidépresseur pour traiter les troubles anxieux. D'où l'intérêt d'une cure alliant soins et détente. PAR ERIK PIGANI

Si la pratique thérapeutique du bain remonte aux Grecs anciens, ce sont les Romains qui ont officiellement créé les thermes au Ier siècle av. J.-C. et en ont fait l'un des éléments essentiels de leur civilisation. Parmi la centaine d'établissements français construits autour de sources, certains – Dax, Vichy, Aix-les-Bains… – remontent ainsi à l'occupation romaine.

Délaissé pendant plus de mille ans, le thermalisme a été remis à l'honneur par l'abbé Kneipp (1821-1897), ce précurseur de la santé naturelle qui a ouvert le premier centre de cure thermale en Allemagne en 1880. Pour lui, l'eau était un don de Dieu, le meilleur de tous les remèdes. Entre autres bains et douches d'eau froide, il préconisait des marches pieds nus dans les ruisseaux ou dans la rosée fraîche du matin… En 1947, les soins thermaux ont été reconnus par la médecine « officielle » et pris en charge par la Sécurité sociale.

Une cure propose un ensemble de soins que l'on appelle aussi crénothérapie : l'hydrothérapie externe (ou balnéothérapie), avec les bains, les douches, les applications de boue, les massages ; l'hydrothérapie interne, avec la cure de boisson et l'inhalation d'eau pulvérisée. De nombreuses études ont démontré que la balnéothérapie – de l'eau en mouvement, au travers de jets, de remous ou de microbulles – régularise la circulation sanguine et a des effets positifs sur le système cardio-vasculaire, ainsi que sur les processus d'élimination de l'organisme.

Mais ce n'est que récemment que l'on a découvert le potentiel psychothérapeutique des cures thermales : une étude scientifique, « Stop-TAG », encadrée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et publiée en 2008, a été menée avec deux groupes de patients atteints de troubles de l'anxiété généralisée (TAG). Les premiers ont été interrogés deux mois après une cure thermale ; les seconds, après un traitement à base d'antidépresseurs. L'efficacité des cures s'est révélée bien supérieure et de plus longue durée que celle des médicaments…

Ce potentiel est renforcé dans certaines stations par les propriétés thérapeutiques de l'eau elle-même. Comme les thermes d'Allevard, dont l'eau, parmi les plus soufrées, permet de soulager l'anxiété et le stress, le soufre agissant sur le système nerveux autonome et régulant la tension. Ou ceux de Châtel-Guyon, dont l'eau exceptionnellement riche en magnésium régule le système neurovégétatif et, de fait, réduit les effets négatifs du stress.

Depuis, nombre d'établissements rivalisent d'ingéniosité pour proposer des « minicures » antistress, généralement de six jours, mais qui ne sont pas prises en charge par les organismes sociaux. Ainsi, les thermes de Saujon, Jonzac, Rochefort, Bagnoles-de-l'Orme, Divonne-les-Bains, Amnéville ou Bagnères-de-Bigorre, pour n'en citer que quelques-uns, proposent-ils des cures adaptées qui allient la crénothérapie conventionnelle à divers soins de détente, comme le sauna, les massages sous l'eau ou aux huiles essentielles, et à des ateliers de sophrologie, qi gong, coaching, musicothérapie, automassage, promenade botanique…

CHRISTIAN BRADECK/PLAINPICTURE

UN MOIS POUR…

Soulager son foie

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Pour les Chinois, le foie est l'organe majeur de l'harmonie corporelle. Il gère l'énergie en la diffusant aux autres organes. Mais il n'aime ni le froid ni les excès. Il est aussi très sensible aux polluants et composés organiques volatils (COV) contenus dans l'alimentation, les cosmétiques, les peintures, la climatisation, les médicaments, qui atténuent l'« autodétoxification » des cellules. Le stress est un facteur d'aggravation puisqu'il produit des radicaux libres qui « étouffent » les cellules. Et une alimentation pauvre en vitamines et minéraux n'arrange rien. À la clé : maux de tête, impatiences, troubles de la digestion, transpiration nocturne, problèmes de peau signalent que le foie n'en peut plus. Les conseils de Sophie Scheffer[1], médecin homéopathe et phytothérapeute, spécialisée en micronutrition, pour relancer le processus enzymatique.

Un oligoélément : du soufre pour son action sur l'élimination des substances nocives (en pharmacies).

Un cocktail de plantes : du chardon-Marie, du romarin, du pissenlit, de la bardane, du radis noir, de l'artichaut. Associez-les, car chacune a des fonctions spécifiques : éliminer la bile, protéger les cellules hépatiques… Vous les trouverez sous les marques Solgar, Arkopharma ou Naturactive (en pharmacies) ou Xantis (dans certains magasins de diététique ou sur xantis.fr).

Un remède homéopathique : Digeodren granules (Sevene Pharma) pour faciliter la digestion, deux granules trois fois par jour pendant quatre semaines (en pharmacies).

Un probiotique : pour rééquilibrer la flore en limitant les toxines produites par les gaz, autre source de pollution interne (Bion 3, en pharmacies).

1. Membre du comité scientifique de Sevene Pharma, laboratoire homéopathique.

Des aliments tonifiants

Dès que vous ressentez les premiers signes de fatigue, changez de régime en privilégiant les aliments basiques (légumes, fruits…), particulièrement les légumes amers (pissenlit, artichaut, radis, fenouil…), les fruits exotiques, le citron et le pamplemousse. L'artichaut désengorge le foie, favorise l'élimination des toxines et renforce le fonctionnement de la vésicule biliaire. À privilégier les jours qui précèdent les repas chargés. Évitez également le sucre, les édulcorants, le fromage, les alcools, les aliments gras cuits, le paracétamol et les conservateurs. Résistez à la tentation de la monodiète (de raisin, de riz, de pommes de terre…) si la fatigue est déjà installée, car, lorsque le foie est saturé, il libère davantage de toxines, ce qui provoque des maux de tête.

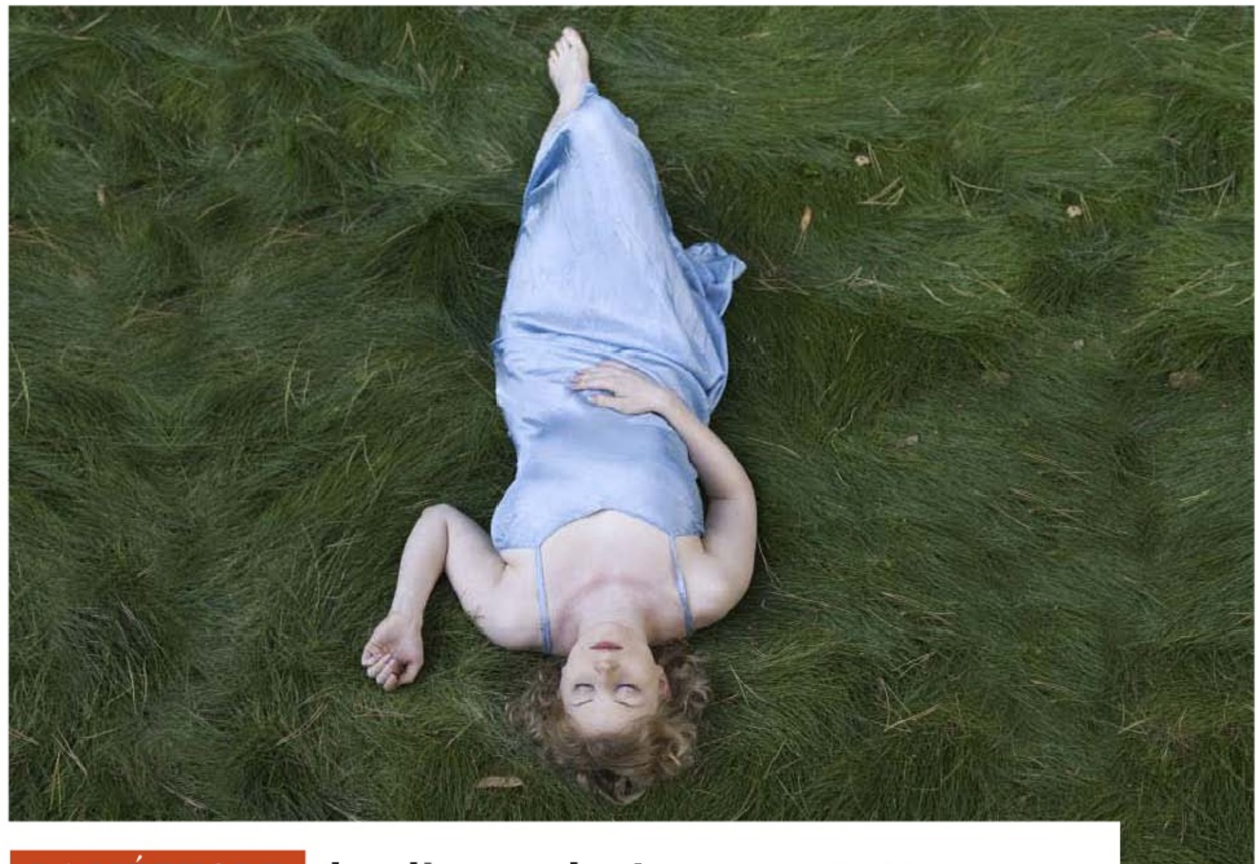
Un automassage

Pratiquez cette manipulation à jeun ou deux heures après le repas. Posez les doigts des deux mains sous le bord inférieur droit des côtes (c'est là que se situent le foie et la vésicule biliaire). Laissez-vous aller en avant en vous enroulant sur vous, de sorte que vos doigts pénètrent sous les côtes. Vous ressentez une gêne ou une douleur ? C'est normal, la vésicule biliaire est toujours sensible lorsqu'on la comprime. Attendez de ressentir un relâchement avant de déplacer vos doigts en suivant le bord inférieur des côtes pour aller progressivement vers la gauche, donc vers l'intérieur.

Extrait de *Soulagez vos maux de ventre grâce à l'automassage* d'Éric Florin (Éditions Josette Lyon, 2011).



Un coup de froid,
un Climarome...
une bouffée d'air
Climarome
VOIES
RESPIRATOIRES
BIO
DOCTEUR VALNET
aromathérapie
FORMULE ORIGINALE
BIO
DU PÈRE DE L'AROMATHÉRAPIE MODERNE
aux huiles essentielles bio
Avec Climarome,
enfin je respire !
En pharmacies et magasins de diététique
Laboratoire d'aromathérapie Cosbionat
N° vert : 0800 04 08 99
DOCTEUR VALNET
aromathérapie



PLAINPICTURE/JUDE MOONEY

LA MÉTHODE

La ligne du temps.

Cette technique, issue de la PNL, propose de voyager dans la constellation de nos souvenirs. Elle a permis à Dany, 33 ans, de mieux comprendre ses prises de poids incontrôlées. PAR ERIK PIGANI

Poussée par le besoin de réussir dans son travail et de monter en grade, Dany passe régulièrement des concours, qu'elle réussit souvent avec brio. En revanche, ce qu'elle supporte plus difficilement, c'est qu'à chaque fois elle prend du poids. Les épreuves passées, elle parvient toujours à éliminer les kilos superflus. Mais cette succession de régimes est contraignante. « Lorsqu'elle est venue me voir, Dany avait déjà réfléchi à son comportement alimentaire et en avait conclu que le stress et le travail supplémentaire la poussaient à être moins attentive à elle-même et à manger davantage. Intuitivement pourtant, elle se demandait si son problème n'était pas ailleurs », confie Jane Turner, psychologue, psychothérapeute, cofondatrice du centre de formation Le Dôjô, à Paris, et auteure de nombreux livres de développement personnel. « Après l'avoir écoutée, je lui ai demandé de s'installer confortablement pour effectuer un voyage de reconnaissance au-dessus de sa ligne du temps. »

Issue de la programmation neurolinguistique (PNL), cette méthode consiste à imaginer une très longue ligne qui relierait tous nos souvenirs. Comment faire ? **Simplement en fermant les yeux et en visualisant une corde partant du moment présent pour aller vers le passé et vers le futur.** « Nous faisons tous cela, au moins inconsciemment, pour nous représenter l'enchaînement des événements de notre vie, poursuit la thérapeute. Mais chaque ligne du temps est individuelle. Tout le monde peut en faire l'expérience par lui-même. Par exemple, je vous demande : “Où voyez-vous votre passé ?” Fermez les yeux, prenez quelques secondes pour “regarder” : le situez-vous sur une ligne qui part de votre gauche et va vers la droite, votre futur ? Ou imaginez-vous plutôt un axe qui part derrière vous et se dirige devant ? Il est toujours intéressant de >>>



Centre de formation aux métiers de la relation d'aide

Créé en 1990 par
Jane TURNER et Bernard HÉVIN

Formations professionnelles certifiantes

- Praticien en Psychothérapie
- Coach
- PNL
- Hypnose Ericksonienne
- Ligne du Temps

www.ledojo.fr
Tél. : 01-43-36-51-32

Paris - Lyon - Besançon - Nice - Montpellier - Bordeaux
Marseille (Gap) - Saint-Etienne - Humières (Pas-de-Calais)
Genève - Lausanne
Neuchâtel - Yverdon
Orbe - Fribourg - Bulle

Centres de Formation

Reiki Usui & Karuna

Vous voulez améliorer...
votre santé,
votre vitalité,
votre harmonie.

Prendre soin de vous et des autres,
intégrer une thérapie énergétique
dans votre quotidien...

靈 氣

Ouvrez-vous au Reiki !

Une méthode de soin simple, puissante, accessible à tous et libre de tout dogme ou croyance religieuse.

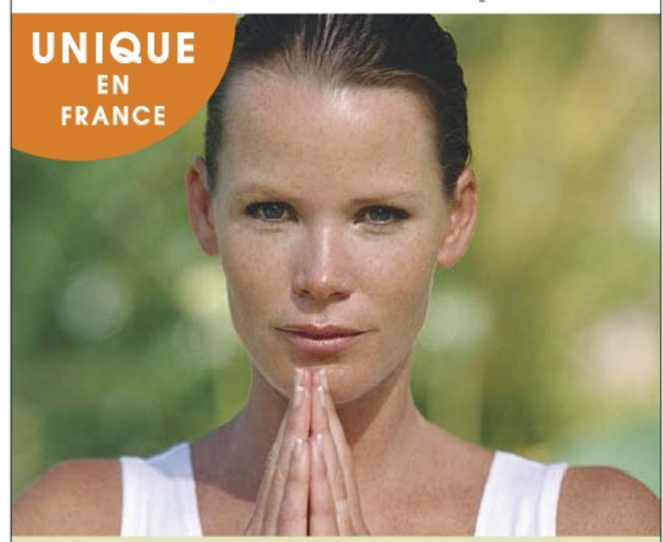
Centre de Formation Reiki
Chemin des Ecoliers 3 – 1350 Orbe – Suisse
Tél. 0041 24 441 16 41 – info@formation-reiki.info

www.formation-reiki.info

www.atgraphisme.com

Devenez SOPHROLOGUE

en suivant une formation délivrant
un **Certificat Professionnel**
au niveau de qualification **reconnu par l'Etat**



Certificat Professionnel de niveau III

inscrit au "Répertoire National de la Certification Professionnelle" !

- Formations ouvertes à tous
- 18 sessions par an (semaine ou week-end)
- Formations accélérées en 6 mois
- Formations classiques en 1 an
- Formation initiale de Sophrologue
- Formation de Spécialisation pour Sophrologue
- Paiement en plusieurs fois ou prise en charge possible

N'hésitez pas à nous consulter.

Organisme **certifié** ISO 9001, NF et **ISO 29990**

Membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle
Membre actif de la Chambre Syndicale de la Sophrologie









Inscrivez-vous dès maintenant :

01 43 38 43 90

www.sophrologie-formation.fr

Institut de Formation à la Sophrologie - Paris

>>> connaître la façon dont nous construisons notre temporalité dans l'espace. »
Cette technique permet de revoir des situations et des moments difficiles, et d'autres riches en ressources, dans le passé, dans le présent et même dans le futur. Une expérience transformatrice, car cette méthode a une particularité : le simple fait de fermer les yeux et d'imaginer sa ligne du temps provoque très rapidement un état de conscience modifié, proche de l'hypnose.
« Comme nous guidons la séance avec des questions et des suggestions, vous pouvez "vivre" ce voyage comme si vous y étiez, explique Jane Turner. Un peu comme les enfants qui "voient et vivent" les histoires qu'on leur raconte. J'ai donc demandé à Dany de visualiser l'instant présent en le marquant avec une fleur ou une pierre, puis de commencer à se voir en train de flotter au-dessus de sa ligne du temps pour prendre du recul. Puis je lui ai demandé ce qu'elle voyait dans le passé. »
La jeune femme commence à lui décrire des situations, des personnes qu'elle a rencontrées, des événements, toujours en rapport avec son métier… Car, selon le modèle de la ligne, tous les souvenirs d'un thème déterminé sont reliés. « Cependant, d'après ce que Dany m'avait dit, son problème semblait relever plutôt d'une décision "limitante", imposée inconsciemment par une personne extérieure. Je lui ai donc proposé de regarder si sa ligne ne croisait pas celle d'une personne qui aurait influencé sa vie. »
À sa grande surprise, Dany se retrouve alors au-dessus de la ligne de sa grand-mère, une femme de caractère, petite, robuste et un peu ronde, issue d'un milieu modeste. Elle l'avait toujours encouragée à montrer de quoi elle était capable et à gravir l'échelle sociale pour sortir du dénuement économique qu'elle avait connu. Donc à être une « femme forte ». « Notion que Dany avait bien intégrée en passant brillamment des concours et… en prenant du poids ! Le travail avec cette technique permet d'explorer les expériences délicates pour les modifier de façon à ce qu'elles deviennent positives. Bien sûr, les événements difficiles restent inscrits, mais la manière dont nous les abordons ensuite est transformée : en changeant l'impact de l'élément perturbateur, nous changeons le présent. Ce que Dany a fait en transformant cette décision "limitante" pour préparer des concours tout en gardant la ligne… »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *La Ligne du temps* de Jane Turner. Un guide pratique destiné tant aux psychopraticiens qu'au grand public, pour définir ses engagements dans les différents domaines de notre vie et identifier les moyens de se réaliser (InterÉditions, 2007).

L'HISTORIQUE

Depuis l'Antiquité grecque, notamment chez Platon et Aristote, la notion de temps a toujours passionné les philosophes, mais c'est à la fin du XIXe siècle qu'elle apparaît dans la psychologie, à travers les recherches sur la mémoire. Notamment avec William James (1842-1910), le pionnier de la psychologie américaine, sur la façon dont nous stockons, entre autres, nos souvenirs de façon linéaire. Dans les années 1950, quelques auteurs américains, comme le psychologue Peter McKeller et l'anthropologue Edward T. Hall, se sont intéressés à la façon dont nous percevons le « flux du temps » et dont certaines personnes sont plus enclines à vivre « dans » le passé, le présent ou le futur. À la fin des années 1970, lorsque Richard Bandler et John Grinder créent la programmation neurolinguistique, qui s'appuie sur « une certaine façon de regarder le monde et la vie », un de leurs exercices consiste à marcher le long d'une ligne du temps pour explorer son vécu subjectif. Dans les années 1980, Tad James, un thérapeute et maître en PNL spécialisé en hypnose, découvre que le simple fait d'imaginer une ligne temporelle a un effet thérapeutique : les émotions négatives liées à un événement s'effacent immédiatement lorsque nous adoptons une certaine position par rapport à notre axe temporel. Avec le coach en PNL Wyatt Woodsmall, il développe alors sa *Time Line Therapy*.

LES PRATICIENS

Le Dôjô. **Fondé par Bernard Hévin et Jane Turner, ce centre de formation parisien aux métiers de la relation d'aide propose des cursus complets et certifiants en PNL, coaching, hypnose éricksonienne, psychothérapie, ligne du temps. Les stages d'initiation, de deux à quatre jours selon de la méthode, sont ouverts à tous.**
Rens. : 01 43 36 51 32 et ledojo.fr.

BrieF'R Formations. **Fondé par Jean-Pierre Briefer à Genève, cet organisme propose des formations certifiantes en PNL, coaching, hypnose éricksonienne et neurosémantique, ainsi que de nombreux stages à thème (le prochain sur la ligne du temps aura lieu les 20 et 21 juin).**
Rens. : +41 22 794 54 54 et pnlcoach.com.

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux,
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29
communication-active-normandie.fr

Vous avez une **formation P.N.L** et vous **souhaitez** vous **former** à **L'hypnose** sans avoir à **refaire** un **cycle de P.N.L**
www.hypnotherapie-blois.fr
Tél : 02 54 78 84 29

RELATION D'AIDE

• **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) : Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

MASSAGE

• **DEVENEZ THÉRAPEUTE MINCEUR**
Formation Pro en amincissement
Pour pro. de santé et reconversion
Paris - Montpellier - Macon
www.minciliance.fr - 06.23.41.37.20

FORMATIONS CERTIFIANTES
de Praticiens en médecines complémentaires. Praticien en soins complémentaires. Praticien en massage de bien-être.
www.arnika.fr - Tél. : 05.61.37.02.67

TOUTES DISCIPLINES

• **PARIS - ADAPP FORMATION & COACHING**
Formations Certif., Drainage lymphatique
Réflexologie. Auto hypnose.
Coaching Personnel et Professionnel
www.adapp.fr - 06 98 11 70 00

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

Mars 2013
2ème rentrée


Sophro-Coaching,
Psychothérapie,
Art -Thérapie, Hypnose E.,
PNL, Transgénérationnel
Faites partie des futurs certifiés du monde « Psy »
Contactez-nous !
www.iepa.fr
04.93.31.04.13

NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS
Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante
Enseignement supérieur & formation professionnelle
Déclaré au Rectorat de Paris
Rentrée 18 Février 2013
Inscription ouverte pour débutants et professionnels
Téléphoner pour RDV d'infos
Pour infos & documentation :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr

Enseignement Privé Supérieur
Cours à distance ou Week-end


Praticien en psychothérapie
PNL - Coaching - Hypnose
Astro - Grapho - Morpho
Conseiller conjugal
Naturopathie - Homéopathie
Art-Thérapie - Massage Tuina
CERFPA - Bureaux Espace 3000
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var
Tél. 04 93 19 37 17
www.cerfpa.com

Ecole de Psychologie Clinique EPC
"Formez-vous aux métiers de la psychologie"
Devenez Praticien en Psychothérapie ou Psycho-praticien
Créé en 1985, EPC Vous propose un enseignement Théorique et pratique :
- Ateliers, Séminaires, Centre de recherche.
- Psychologie générale sur 1,2 ou 3 cycles + séminaires
- Formation à la Psychologie Analytique de C.G.Jung sur 5 modules + Ateliers
- Psychologie de l'enfant sur 1 cycle de 10 mois
- Psychotransgénérationnelle en sur 10 modules
- Psychotraumatologie et victimologie formation pratique avec séminaires
- Psychanalyse - Rêve éveillé - Sexologie

EPC : 04 42 26 86 48 - www.epc-psycho.com
Espace Beauvalle Bât. C, Rue Mahatma Gandhi, 13100 Aix en Provence
Prestataire de formations professionnelles enregistré sous le n°93.13.1439613.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
© Yuri Arcurs

ARTTHERAPEUTE, THER. PSYCHOCORPOREL
Une formation courte de 56 jours pour intervenir en institution
PSYCHO-SOMATOTHERAPEUTE
Le psychopraticien qui intègre les psychothérapies pour exercer en libéral
MEDITATION PLEINE PRESENCE
un art de vivre, une auto-thérapie, la formation du soignant et du thérapeute à la médecine centrée sur la personne. ***Des ateliers expérientiels, un livre***


PARIS STRASBOURG LYON
TOULOUSE AIX EN P. NANTES BRUXELLES
En semaine et / ou WE
EEPSSA - Dr. R. Meyer - 03 88 68 56 54 - dr.meyer@eepssa.org - www.eepssa.org

CENATHO Daniel Kieffer

Devenir NATUROPATHE ?
CONSEILLER EN BOUTIQUE BIO?
Sérieux - Compétence - Passion - Relation d'aide
Avenir professionnel
Établissement privé d'enseignement supérieur libre déclaré auprès du Rectorat de Paris
Formation Professionnelle depuis 1990
CENATHO - 221, rue La Fayette - 75010 Paris
http://cenatho.fr - Email : cenatho@free.fr - 01 42 82 09 78

Réalisez votre Rêve
Devenez Thérapeute Professionnel
DE LA FORMATION À L'INSTALLATION
CYCLES SUR 1 À 5 ANS
Formations certifiantes allant de l'initiation aux perfectionnements
Inscriptions possibles toute l'année.
INSTITUT cassiopée formation
cassiopee-formation.com
Paris - Chatou
Psychopraticien
Sophrologue-relaxologue
Massages bien-être
Praticien en Energétique
PROCHAINES RENTRÉES
Février - Mars 2013
Documentation gratuite sur simple demande
Renseignez-vous au
01 74 08 65 94

COACHING

SOPHROLOGIE

LANGUES CULTURE

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 5E ET FONTENAY S/BOIS (94)
Amel Gourba - 06 52 89 20 60
Hypnothérapeute diplômée de l' IFHE, praticienne EFT et thérapie de couple.
www.monhypnotherapie.com

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 7E - 06 50 88 09 61
Xavier Aubercy
Pour découvrir ses buts, ses réussites
www.unpsychanalysteaparis.com

PARIS 7E - 06 65 02 12 12
Héléna de Oliveira
Sophro-analyste. Confiance en soi et réalisation de soi.
www.sophrohelena.com

PARIS 7E - 06 07 65 70 72
Emmanuelle Winkelmann
Thérapie brève, thérapie familiale, Hypnose Ericksonienne, EFT...
www.therapie-paris.net

PARIS 9E - 06 40 74 70 26
Bleu Crescendo
Thérapie Adolescent - Adulte
Psychanalyse intégrative
Psycho somatohérapie

PARIS 9E - M° CHAUSSÉE D'ANTIN
Mme C. Dinesco - 01 42 06 24 24
Psychothérapeute spécialisée. Troubles de l'humeur : dépression, cyclothymie, troubles bipolaires et bordeline. 1er Entretien Gratuit.

PARIS 9E ET NEUILLY 92
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 14E - MONTPARNASSE
Madame Erard - 06 62 73 62 31
Psychologue clinicienne. Adultes, Enfants. Stress, anxiété, mal-être, dépression. Diffs : affectives, rel. familiales, prof. Confiance en soi. Ecoute chaleureuse, bienveillante et dans l'échange.

PARIS 14E ET 15E - 06 12 90 73 03
Lise Bellet
Conflits de couple - Des solutions
Thérapie - www.mediation-familiale.fr

PARIS 16E ET TOUTES RÉGIONS
Jacqueline Weil - 01 46 47 91 48
Thérapies brèves - Coaching
www.psychotherapeute-Paris16.fr

BOULOGNE (92) - 06 60 67 73 68
Nina Caurier
Hypnose Erickson. - Sophro Analyse
Thérapie psycho corporelle énergétique

AQUITAINE

BORDEAUX - BÈGLES
Antoine Guénin - 06 81 84 69 11
Psychologue - Psychothérapeute
Développement perso. et professionnel

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

BASSE-NORMANDIE

CAEN - 02 31 43 74 12
Olivier Dawant
Psychologue. Praticien en Psychologie Clinique. Thérapies brèves ou longues durées. www.psychologue-dawant.fr

RHÔNE-ALPES

GRENOBLE (38) - 04 76 89 19 16
Nathalie Tissot
Psychologue Clinicienne / enfants ados, adultes. Avis chirurgie bariatrique

STAGES

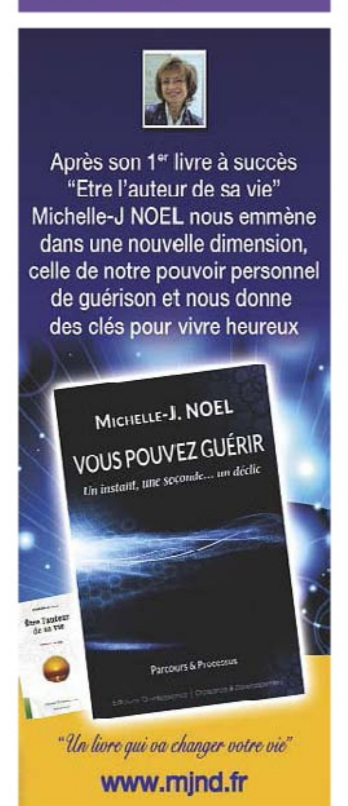
• **TANTRA C. LORAND - 01 42 09 41 23**
Soirées (75) 13/2 & 6/3. La danse de Kali 7-10/2. St Valentin fête de l'intime couples 14-17/2. Alch. du coeur et sexualité sacrée 1-3/3. Identité et sexualité fém. et masc. 15-17/3. Tibetan Pulsing l'alignement en soi 12-14/4. Qui suis-je ? 8-12/5.
www.tantrachristinelorand.com

• **STAGES ET SÉJOURS BIEN-ÊTRE**
Sophrologie, do-in et recevoir un shiatsu. Entre Le Mans, Tours et Angers. Tél. : 02.41.82.84.65
www.stages-sophrologie-bien-etre.com

• **ALSACE - PARIS ET RP - STAGES**
Gestion du stress, maîtriser l'émotionnel. Savoir dire non. Affirmation de soi. 2 à 4 jrs : mars à août 2013. Coaching et suivi individuel par tél. ou présence.
Maguy Tsevery : 06.44.77.28.97

• **NOURRITURE, ARRÊTEZ LE COMBAT**
Tranchez à la source, pour toujours Paris. 23/24 février 2013
thejourney.fr - 06.01.14.18.76

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



ECRITURE

• **SÉJOUR BIOGRAPHIE**
Ecrivez le livre de votre vie avec l'aide d'1 journaliste. Accueil dans un manoir breton près de Rennes.
www.vie-roman.fr - 06.30.90.88.69

Vous écrivez ?
Les Editions Amalthée recherchent de nouveaux auteurs
Envoyez vos manuscrits :
Editions Amalthée
2 rue Crucy
44005 Nantes cedex 1
Tél. **02 40 75 60 78**
www.editions-amalthee.com

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr



ENVIE D'ÉCRIRE ?
D'ABOUTIR VOS TEXTES ?
Paris, Lyon, Angers, Nantes, Bordeaux, La Rochelle, Angoulême, Toulouse
01 46 34 24 27
www.aleph-ecriture.fr

VACANCES AUTREMENT

• **JEÛNE ET RANDONNÉE**
en janvier, février et mars dans le Sahara Tunisien. Tél. : 06.80.66.06.13
www.jeune-et-meharee.com

COACHING

• **COACHING DE LEADER :**
Comprendre, analyser, construire, réussir ! Boulogne Paris.
Nina Caurier : 06.98.99.23.05

COURS ET ATELIERS

• **SOIRÉES DE MÉDITATION GUIDÉE**
pour un esprit apaisé et heureux dans notre vie de tous les jours. Rens. : 06.34.42.60.62
www.meditation-marseille.org

MISE EN RELATION

• **SUPERBE FEMME, 40ANS, RÉCEPTIONNISTE,** élancée, féminine, attentive aux autres, aimant sorties, cinéma, balade... renc. H.40/45 «souhaitant relation de qualité».
Marie d'a 06.99.94.19.44

• **FME, ASSISTANTE DENTAIRE, JOLIE SILH.,** raffinée, gde capacité d'écoute, aimant. littérature, peinture, sculpture, voyages renc. H. 50/60 «attentif»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

• **H. CADRE RETRAITÉ, LE CHARME DES TEMPES** argentées, «vrai gentleman», aimant golf, peinture, théâtre, musique renc. Fme 60/75 «sincère»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

• **H.32A. RESPONSABLE D'EQUIPE,** vraim. bien moral. phys., dynamique, passion. par 1001 choses renc. Jf 28/35 «épicurienne»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

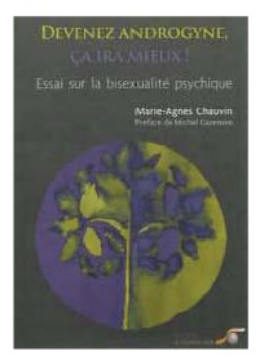
FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

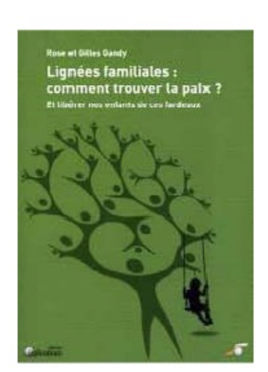
HOMMES

• **92 - H. 55A., YEUX BLEUS, 1,83M, CADRE SUP.** recherche relation durable + avec J.f. 35/50a., vie harmonieuse + étrangères ok.
Gabriel - 06.11.04.07.51

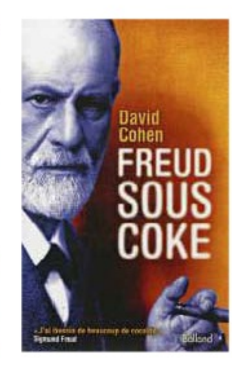
• **JH. 25A., CULTIVÉ, TENDRE, RECHERCHE** compagnon, âge indifférent, désirant absolument écrire quelques lettres avant d'aller plus loin. Sinon s'abstenir. Merci de joindre votre adresse pour 1er contact.
Ecrire Journal, Réf. Psy. 326/01











Notre sélection du mois

Pages coordonnées par **Erik Pigani**, avec **Elsa Godart**, **Christine Sallès** et **Marie-France Vigor** lire aussi pp. 32 à 38.

PSYCHOLOGIE

Quand la danse guérit
F. Schott-Billmann

Spécialiste française de la danse-thérapie, dont elle est l'une des grandes pionnières, la psychanalyste France Schott-Billmann a consacré toute sa carrière à réhabiliter la place et l'importance de la danse, non seulement dans le champ thérapeutique, mais aussi dans notre société occidentale. Elle rappelle avec force que « danser ensemble, c'est un chemin pour nous libérer de notre individualité, de notre enfermement ». Cela ne s'entend pourtant pas pour toutes les danses : il y a celles qui apaisent, mais aussi celles qui détruisent, isolent, abîment le corps.

Afin de mieux comprendre les enjeux salvateurs de cette rencontre de l'art avec la psychologie, ou avec la spiritualité, l'auteure fonde ses propos sur des années de pratique clinique et sur de conséquentes recherches, tant sur le chamanisme ou les rites africains que dans le champ psychanalytique. Une synthèse remise à jour de ses ouvrages précédents, que l'on peut déjà considérer comme une référence.

Le Courrier du livre, 328 p., 19,90 €.

Devenez androgyne, ça ira mieux !
M.-A. Chauvin

Avec cet ouvrage au titre provocateur, la psychosociologue Marie-Agnès Chauvin nous invite à découvrir le concept de « bisexualité psychique » (les parts de féminin et de masculin cohabitant en chacun de nous), dans le but d'améliorer nos relations affectives, amicales, sociales… Elle constate que, dès la naissance, tout être humain est amené à vivre trois étapes fondamentales : la « fusion » avec la mère, puis avec son partenaire amoureux ; la « défusion », où l'on considère pleinement l'autre ; le temps de la « trans-fusion », lieu de l'amour véritable, de l'harmonie. Mais pour en arriver là, encore faut-il s'ouvrir à cette « androgynie ». C'est à cette vaste entreprise que nous convie cette approche originale, accessible à tous.

Le Souffle d'or, 264 p., 17 €.

Lignées familiales : comment trouver la paix ?
R. et G. Gandy

La plupart des ouvrages de psychogénéalogie s'appuient sur une réflexion psy pour déminer les bombes à retardement léguées par nos ancêtres, qui nous font répéter des schémas destructeurs appartenant au passé. Celui-ci propose une méthode de soin des « pollutions énergétiques » basée sur les énergies vitales, donc centrée sur les émotions physiques et l'unité corps-esprit.

Les symptômes pathologiques hérités auraient parfois des origines ésotériques – mauvais œil, malédictions… –, qu'il ne s'agit pas de faire disparaître à coups de baguette magique, mais en utilisant des principes et des outils spirituels – chakras, prières… Une approche des problèmes psy particulière, qui interroge sur le lien esprit, matière et croyances. Des mêmes auteurs, voire également dans la rubrique « Développement personnel », *Votre maison est-elle malade ?.*

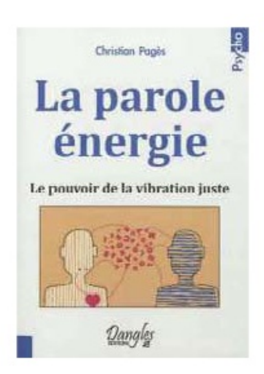
Le Souffle d'or, 224 p., 14,90 €.

Quand vos gestes parlent pour vous
S. Bohler

Visage, mimiques, voix et regards, mains, goûts, signes de séduction… En sept chapitres, Sébastien Bohler, docteur en neurobiologie et journaliste scientifique, nous fait découvrir une centaine de petites expériences menées en laboratoire de « communication non verbale » : « Une femme qui baisse les yeux est-elle troublée ? », « Le caractère se voit-il dans la façon de s'habiller ? », « Un visage rond traduit-il la gentillesse ? », « Comment repérer un faux sourire ? »…

Dans la collection "Les Petites Expériences de psycho", voici un essai aussi étonnant que réussi, qui fourmille de bons conseils pour notre vie quotidienne.

Dunod, 320 p., 16,90 €.





PSYCHANALYSE

Freud sous coke
D. Cohen

Qui s'intéresse à Sigmund Freud sait qu'il a été toxicomane, abonné aux prises de cocaïne durant presque vingt ans. Pourtant, David Cohen, écrivain, psychologue et réalisateur britannique, nous surprend avec ce livre « en partie historique et en partie polémique ».
Après avoir étudié Freud pendant plus de quarante ans, il offre une vision particulière du père de la psychanalyse, démontant l'image du conquistador, pour insister sur ses faiblesses, ses doutes... Ceux-là même qu'il tentait de surmonter en se droguant. Il a d'abord testé les « vertus » médicales de la cocaïne (il a écrit cinq articles sur le sujet), avant d'en devenir dépendant, sans jamais l'admettre. Pire, ses certitudes sur les bienfaits de cette substance sont telles qu'il en prescrit à trois de ses amis : son ancien professeur Ernst von Fleischl-Marxow ; un collègue de l'université de Vienne, Carl Koller ; et le célèbre oto-rhino-laryngologiste Wilhelm Fliess. La cocaïne aura sur eux des effets ravageurs : Ernst von Fleischl-Marxow en meurt. Mais c'est aussi pendant ces années que Freud découvre les premiers concepts de la psychanalyse.
Dès lors, David Cohen ouvre une réflexion au sujet de l'influence de la cocaïne sur le travail et les découvertes de Freud, et de ce que cette addiction révèle de sa vraie personnalité. Le mystère demeure. La fascination aussi.

Balland, 416 p., 24,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Arrêter de tout contrôler
O. Chabrillac

Ce petit guide pourrait aussi s'intituler « petit manuel du lâcher-prise ». Il nous permet de reprendre un par un tous les aspects de notre vie quotidienne pour sortir de nos « contrôles automatiques » et de l'illusion de maîtrise. Le but : être capable d'accepter l'inattendu et la créativité, trouver le repos de l'esprit et la conscience du moment présent... Des qualités de plus en plus nécessaires dans un monde en transformation. Odile Chabrillac, naturopathe et journaliste, nous donne ainsi de belles pistes pour rafraîchir notre mental et retrouver le sourire intérieur.

Jouvence Éditions, 160 p., 7,70 €.

La Parole énergie
C. Pagès

Imprégnée de sentiments et d'affects, la parole, qui dévoile ou cache, n'est jamais anodine. Metteur en scène, coach et maître praticien en PNL, Christian Pagès s'appuie sur son expérience unique pour nous apprendre à découvrir notre propre parole, « ce que vous avez à extraire du fin fond de votre être intime fait d'ombre et de lumière », écrit-il. Un guide unique en son genre, qui, sous forme d'une méthode progressive, aborde une multitude de sujets soutenus par des exercices pratiques – la place de la voix, l'écoute, le tact, le son, le trac, le rythme, la marche...

Dangles Éditions, 320 p., 22 €.

Votre maison est-elle malade ?
R. et G. Gandy

Dans cette approche très originale de la « médecine de l'habitat » – géobiologie, feng shui... –, les auteurs, biochimiste et animateur en développement personnel, présentent la notion d'habitation « vivante », avec laquelle il serait possible de dialoguer, au point qu'elle pourrait même donner des conseils de vie... À partir de cette idée, ils mettent en relation les blocages et zones de mal-être de la maison avec ceux de la personne. À l'image du corps physique, ils nous donnent des conseils pour soigner l'âme de notre lieu de vie, et par là même, notre propre psychisme. Une nouvelle édition pour un ouvrage qui a connu un grand succès.

Le Souffle d'or, 256 p., 15 €.

SPIRITUALITÉ

Visage du féminin sacré
M. Cazenave

Philosophe et écrivain, grand spécialiste de Jung, Michel Cazenave part du constat que, depuis deux millénaires, les « religions du père » se sont imposées au détriment des figures féminines sacrées. Pourtant, ce féminin « refoulé » a persisté et a tenté de nombreux retours dans notre civilisation par des voies bien différentes que l'auteur explore avec finesse et profondeur : l'ancienne grande déesse des Celtes, la figure de la mère divine en Inde, le « féminin de Dieu » dans le christianisme, ou cet « éternel féminin » dont parle si bien Teilhard de Chardin. À la fois spirituel et à la source de l'érotisme, le féminin réconcilie le sexe et le sacré. Un ouvrage qui bouscule nos a priori.

Entrelacs, 240 p., 17 €.

L'Énergie spirituelle
H. Bergson

En 1919, Henri Bergson (1859-1941) publie ce recueil qui rassemble sept de ses articles et conférences. Le philosophe, prix Nobel de littérature en 1927, y analyse la conscience, la vie psychique du rêve, la télépathie, la survie de l'âme après la mort, l'intelligence, les limites du cerveau.
L'énergie est « l'essence du vivant », rappelle-t-il, elle atteint son paroxysme dans la conscience, véritable ouverture à l'autre, au monde, à la recherche spirituelle. À l'heure où les neurosciences se fondent >>>

>>> sur les preuves matérielles, il est plus que temps de relire ce texte fondamental qui clame haut et fort que « l'esprit, l'âme, le souffle, le divin ne se mesurent pas ».

Payot, "Petite Bibliothèque", 256 p., 8,65 €.

ÉDUCATION

Être un parent plus calme, serein, heureux

N. Janis-Norton

Encore une méthode d'éducation ? Oui et non. S'il est certes ici beaucoup question de techniques à mettre systématiquement en application – par exemple, penser à complimenter le moindre petit comportement positif –, l'auteure, éducatrice, fait surtout appel au bon sens et enjoint les parents à instaurer des règles et des attentes claires, en commençant par donner l'exemple. Cela n'empêche pas l'écoute vraie pour désamorcer colère ou frustrations, en s'inspirant des conseils concrets donnés en réponse à des situations courantes, mais jamais évidentes.

Ixelles Éditions, 400 p., 21,90 €.

SANTÉ

Soigner son moral au naturel

S. Clerget

Bien des troubles de l'humeur ou du comportement peuvent être traités par des moyens tout aussi efficaces que les psychotropes, mais dont les effets secondaires sont limités. Dans ce très sérieux guide médical, qui réunit enfin des informations jusqu'ici disparates et pas toujours fiables, le psychiatre détaille ces alternatives douces et leurs indications : « la nutri-psychologie » (forme de diététique adaptée), l'homéopathie, la phytothérapie, la méditation, l'autohypnose… Il ne s'agit pas ici d'inciter à l'automédication sauvage, mais d'orienter vers la méthode qui convient le mieux à l'adulte ou à l'enfant, en tenant compte des contre-indications éventuelles – il y en a quand même ! – avec l'aide d'un médecin.

Albin Michel, 256 p., 17,50 €.

Décodage biologique des maladies

C. Flèche

Depuis quelques années, de nouvelles approches psychosomatiques émergentes rencontrent l'engouement d'un public de plus en plus large, et de professionnels de la santé ou de la psy qui osent s'y intéresser. Car le sujet soulève la controverse dans les « milieux officiels ». En effet, penser que notre corps – physique, psychique, émotionnel et énergétique – possède en lui les clés pour résoudre les maladies bouleverse radicalement la vision mécaniste de la médecine orthodoxe… Affirmer qu'il est possible de décoder les symptômes et d'en libérer le sens pour traiter les causes des maladies provoque les tollés du corps médical.

Et pourtant, dans le monde, d'éminents chercheurs expliquent que ces approches, ainsi que celles de la médecine quantique, sont les clés de la médecine du futur.







Christian Flèche, qui a lancé le décodage biologique en France avec *Mon corps pour me guérir* (Le Souffle d'or, 2005), un succès de librairie inespéré, nous propose ici une véritable encyclopédie des correspondances entre les symptômes et les émotions. Un ouvrage de référence pour les thérapeutes et toute personne désireuse de prendre sa santé en main.

Le Souffle d'or, 478 p., 29,90 €.

Les Fabuleux Pouvoirs de l'effet placebo

M. Rosselet-Capt

Associer « effet placebo » et « effet nul » est une erreur fondamentale, clame l'auteure. C'est exactement le contraire ! Preuves à l'appui, cette psychologue et analyste jungienne suisse a mené une longue enquête sur le placebo pour nous expliquer en quoi ce phénomène « magique » de la conscience a un effet réel et tangible sur la santé et la guérison. Définition, études scientifiques, rôle en médecine et pharmacologie, utilisation dans les thérapies complémentaires et médecines douces, elle nous offre une bonne synthèse de ce qu'il faut connaître aujourd'hui sur ce sujet passionnant, qui ouvre d'incroyables perspectives sur le pouvoir de l'esprit humain.

Jouvence Éditions, 224 p., 15,90 €.

SOCIÉTÉ

Éloge d'une vieillesse heureuse

Dir. par C. Mesnage

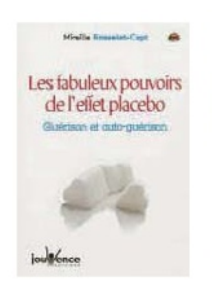
Voici un tour d'horizon inédit sur ce que signifie « être vieux » aujourd'hui. Mais qui est vieux ? Les progrès médicaux et de prévention décrits dans cet ouvrage encouragent à ne pas se croire vieux avant 90 ans, et les surprenants (et rares) témoignages de nonagénaires recueillis ici prêtent plutôt à sourire : Benoîte Groult en a marre de ne trouver que des slips de bonne sœur, Ménie Grégoire n'a plus trop le moral tandis que Stéphane Hessel vit chaque moment de façon plus intense… Il nous faut cependant changer de regard sur la vieillesse, et développer notre propre capacité à la spiritualité dans le but de mieux vivre « l'automne » de l'âge, comme ce livre nous y invite d'une façon très concrète.

Albin Michel, 304 p., 8,50 €.

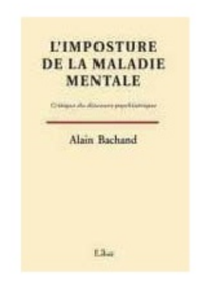
Économie fraternelle et finance éthique

N. Calmé

Voici le premier ouvrage consacré à la NEF, une coopérative de finances solidaires, aujourd'hui le principal organisme de financement de l'économie solidaire, avec plus de trente mille sociétaires. La journaliste Nathalie Calmé en retrace







l'histoire, expose les valeurs qui l'animent – fraternité, transparence, coopération, transformation sociale… – et donne des exemples de projets soutenus par l'épargne citoyenne dans les domaines de l'écologie, de la culture, de l'éducation ou du vivre-ensemble. Dans un contexte de crise financière mondiale, elle explore, à travers de nombreux entretiens, les perspectives d'avenir en germe dans cette autre économie, propice à réaliser une plus grande solidarité internationale et une véritable transition écologique. L'ouvrage de référence sur cette belle aventure humaine, qui enthousiasmera tous ceux qui aspirent à un changement de paradigme.
Éditions Yves Michel, 304 p., 19 €.

L'Imposture de la maladie mentale

A. Bachand

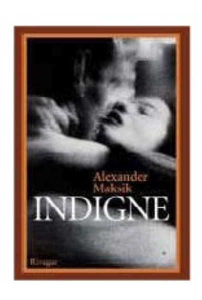
Dans cet ouvrage polémique, l'essayiste québécois Alain Bachand dénonce les failles du discours psychiatrique qui voudrait que tout comportement – déviant ou pas – puisse être répertorié, catalogué, voire traité, comme n'importe quel trouble organique. Il estime que la distinction entre le normal et le pathologique est arbitraire, subjective. « Lorsque les psychiatres prédisent des comportements dangereux, leur évaluation tend à être deux fois plus souvent incorrecte que juste et va généralement plus dans le sens de la surprédiction. » Ce qui l'amène à remettre en cause l'existence de la maladie mentale et de la psychiatrie comme discipline médicale. Pour étayer ses analyses, il s'appuie sur les exemples de la schizophrénie, de la dépression, de l'alcoolisme, de l'hyperactivité, etc. Une véritable charge contre la psychiatrie qui, avec ses limites, permet au moins de relever les excès de l'institutionnalisation à outrance.
Liber, 184 p., 22 €.

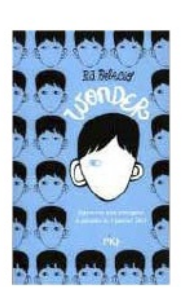
RÉCIT

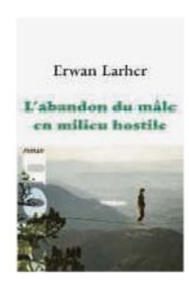
Paranormal

R. Moody et P. Perry

En 1975, un professeur de psychiatrie américain publie un livre qui aura un retentissement international sur le phénomène le plus intrigant de la conscience humaine : l'expérience de mort imminente, connue sous le terme de NDE *(near death experience)*. Paru en France sous le titre de *La Vie après la vie* (J'ai lu, 2008), il dépassera le million d'exemplaires vendus. Raymond Moody, désormais sacré « père de la NDE », n'imaginait pas alors inaugurer un nouveau pan de la recherche sur la conscience…
Pour la première fois, après une dizaine de livres et des années de recherches sur >>>







>>> différents domaines touchant à la mort et l'après-vie, le psychiatre, également docteur en philosophie, raconte son parcours, ses succès, ses doutes, sa maladie, ses recherches et découvertes… Un cheminement scientifique et spirituel hors du commun pour un ouvrage bien plus qu'autobiographique : une réelle ouverture sur les nouvelles conceptions de l'esprit. En somme, un message pour demain.

Robert Laffont, 324 p., 21 €.

Le Bleu de la nuit

J. Didion

« **S**ous certaines latitudes, pendant un certain laps de temps, à l'approche et au lendemain du solstice d'été, quelques semaines en tout, les crépuscules rallongent et bleuissent […]. Le bleu de la nuit, c'est le contraire de l'agonie de la clarté, mais c'est aussi son avertissement. » Dans ce texte intimiste, l'essayiste et romancière américaine Joan Didion confie ce qui l'interpelle. Elle évoque de nouveau la mort de son mari après quarante ans de mariage et le décès de sa fille la même année. Elle s'interroge sur sa propre maladie, la fragilité des êtres, la fugacité de certains instants. Qu'elle décrive un moment de répit devant un paysage aux couleurs chatoyantes ou l'étreinte de l'angoisse devant ce qu'il lui reste encore à perdre – le souvenir d'une personne, d'un visage –, cette auteure vous bouleversera.

Grasset, 240 p., 18,60 €.

ROMANS

Indigne

A. Maksik

Ce premier roman d'Alexander Maksik n'est pas sans évoquer le film de Peter Weir, *Le Cercle des poètes disparus* (1990). L'auteur, américain, y campe un professeur en poste dans une école prestigieuse de Paris et des étudiants idéalistes, parfois un peu caricaturaux, mais d'une sincérité désarmante. Vous vous attacherez à ces personnages en quête de reconnaissance ou d'affrontements, de ce rapport si particulier entre un enseignant sacralisé et ses élèves spongieux, jeunes adultes en devenir. Un livre qui interroge sur la morale au quotidien.

Rivages, 288 p., 21,50 €.

Wonder

R.J. Palacio

« **J**e ne suis pas un garçon de 10 ans ordinaire, c'est certain. » Ainsi commence le carnet de bord d'August, un enfant né avec une terrible malformation faciale. Pour la première fois, il doit aller à l'école, mais en a une peur bleue. Avec raison, car il ne faudra pas longtemps pour que ses camarades lui attribuent toutes sortes de surnoms plus humiliants les uns que les autres. À force de courage, il devient un exemple d'être humain. Une découverte qu'il raconte avec humour, inquiétude, bonté… Nostalgique, touchante, drôle parfois, son écriture tout en finesse permet de se poser des questions sur notre propre attitude face à la différence. Pour tous, à partir de 12 ans.

Pocket Jeunesse et Fleuve noir (parutions simultanées), 416 p., 17,90 €.

L'Abandon du mâle en milieu hostile

E. Larher

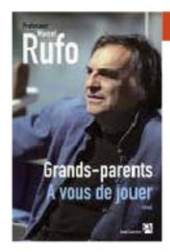
Imaginez un étudiant provincial, un gars docile, sans imagination ni particularisme, fils unique d'un couple de bourgeois, et faites-le tomber amoureux d'une punk. Avec cette idée toute simple, l'auteur s'amuse à perdre le lecteur dans une fiction subversive, parfois corrosive, dans laquelle son Roméo ouvre un jour les yeux sur sa Juliette. « Je n'avais jamais mis les pieds dans un cimetière, il fallait que ce soit pour toi… Tu as décidément été à l'origine de toutes mes premières fois. » Une histoire d'amour à déguster avec précaution.

Plon, 240 p., 19 €.

Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* DÉCEMBRE 2012
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

PSYCHOLOGIE



1
Grands-Parents à vous de jouer
Marcel Rufo
Anne Carrière, 2012

2
Sauve-toi, la vie t'appelle
Boris Cyrulnik
Odile Jacob, 2012

3
Je suis à l'Est ! Savant et autiste, un témoignage unique
Joseph Schovanec
Plon, 2012

SPIRITUALITÉ

1
L'Âme du monde
Frédéric Lenoir
NiL, 2012

2
Le Vatican indiscret
Caroline Pigozzi
Plon, 2012

3
Jésus de Nazareth
Benoît XVI
Flammarion, 2011

PHILOSOPHIE



1
La Guérison du monde
Frédéric Lenoir
Fayard, 2012

2
Petit Traité de l'abandon
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

3
Diderot ou le Bonheur de penser
Jacques Attali
Fayard, 2012

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

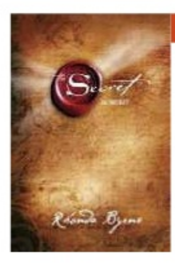


1
Prime Time, profitez pleinement de toute votre vie
Jane Fonda
Plon, 2012

2
Ma bible des huiles essentielles
Danièle Festy
Leduc.s Éditions, 2008

3
Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi
Michel Odoul
Albin Michel, 2012

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



1
Le Secret
Rhonda Byrne
Un Monde différent, 2008

2
Cessez d'être gentil, soyez vrai !
Thomas d'Ansembourg
Éditions de l'Homme, 2012

3
J'arrête de râler !
Christine Lewicki
Eyrolles, 2011



Pianiste française de renommée internationale, **Hélène Grimaud** *vient d'enregistrer* **Duo**, *où elle interprète Schumann, Brahms, Debussy et Chostakovitch avec la violoncelliste Sol Gabetta (Deutsche Grammophon, 2012).*

LE JOUR OÙ…

“La musique m'a donné vie…”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, la pianiste **Hélène Grimaud.**

Il y a cette vibrante pièce de Schumann, les *Fantasiestücke opus 73,* qu'avec une intense émotion elle interprète en compagnie de la violoncelliste argentine Sol Gabetta. Instants de grâce musicale en marge du Festival Menuhin, l'été dernier à Gstaad, en Suisse, qui nous vaut aujourd'hui un magnifique enregistrement. « Une jolie rencontre, imprévue, traversée d'énergies et d'ondes bénéfiques, raconte Hélène Grimaud. Nous avons vécu, Sol et moi, un formidable moment d'harmonie, comme une visitation, une ouverture à la transcendance… »

La célèbre pianiste française se souvient de ce qu'elle doit à Schumann : « J'avais 6 ou 7 ans. À Aix-en-Provence, où nous vivions, je menais une vie plutôt solitaire et frondeuse. Un trop-plein d'énergie, un sentiment inexplicable d'enfermement, une insatisfaction… Mes parents, très à l'écoute, ont su accompagner l'enfant un peu mystérieuse que j'étais. La musique fut une véritable planche de salut. J'aurais sans doute mis bien davantage de temps à trouver l'accès à moi-même si on n'avait pas eu la bonne idée de m'asseoir un jour devant un piano ! » Ce jour-là, le professeur lui fait découvrir Robert Schumann. C'est la révélation : « Sa douceur romantique est venue me toucher au plus profond. J'ai eu l'intuition que la musique allait me donner vie. Que les notes me donneraient enfin “les mots pour le dire” ! Pour exprimer ce mystère, ce questionnement, ce feu qui m'habitaient et me taraudaient… » Expérience musicale initiatique dont on se demande si elle ne fut pas aussi, pour l'enfant précoce qui, dès 7 ans, plongeait déjà dans la Bible, une expérience spirituelle. « Je n'ai jamais vécu d'événement mystique particulier. J'ai grandi dans une famille aux racines chrétiennes dont j'ai hérité cette idée qu'il y a un Dieu, un Créateur à l'origine du monde et de la vie, et que celles et ceux que nous aimons vont “quelque part” après leur mort. **Je crois avoir assez vite ressenti la dimension sacrée de la musique, porche ouvert sur ce grand mystère qu'est la condition humaine. »**

Cette dimension spirituelle, Hélène Grimaud affirme l'avoir gardée, elle qui avoue que ses plus beaux concerts ont souvent eu pour cadre des églises. « Il y a, en ces lieux sacrés, une “présence” qui favorise l'écoute, la vigilance intérieure et qui, parfois, me fait vivre la musique comme une prière… » Prière adressée à « Quelqu'un » ? « Je n'en suis pas certaine. La figure du Christ me marque toujours, la Bible continue de m'attirer. Mais j'éprouve moins le désir de m'adresser à Quelqu'un, à une personne divine. Je crois qu'il y a une force, une énergie vitale commune à toutes les grandes religions. J'ai ma manière personnelle de tenir ma fidélité à la croyance, sans appartenir à une religion précise. » Hélène Grimaud se tait longuement, puis ajoute, dans un souffle : « La vie spirituelle est un chemin de simplification qui, pas à pas, nous mène à l'ouverture du cœur. » BERTRAND RÉVILLION

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles* (Médiaspaul, 2012).





Cassegrain
“Mes Petits Pois Carottes, si tendres, si fondants, tout mon portrait.”
AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT – Suggestion de présentation
Cassegrain
Petits Pois et Carottes
sélection «tendres et fondants»
Cassegrain, une autre idée du légume.
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

INÉDIT

MON ADO ET MOI

LE PETIT GUIDE ANTICRISE



MON ADO ET MOI
PSYCHOLOGIES

MON ADO ET MOI

Mon ado cet être étrange

Trois fois que je l'appelle pour dîner ! Avachi dans le canapé, une manette de jeu vidéo à la main, un téléphone portable dans l'autre, mon ado de 16 ans fait la sourde oreille. Il se traîne jusqu'à la cuisine – « Y a que ça à manger ? » –, se lamente sur sa « journée de merde », puis change de registre, tout sourire : « Chloé peut rester dormir demain soir ? » Mon enfant est devenu un être étrange, je ne le comprends plus. Il s'esclaffe devant des séries débiles mais s'emporte contre les injustices, admire ses « pec » avant de grimacer devant ses boutons, envahit l'espace familial mais interdit l'accès de sa chambre, chahute avec son père, complice, puis le provoque jusqu'à l'explosion. Un adolescent somme toute normal, tour à tour affectueux et distant, impatient de grandir et inquiet devant l'inconnu.
Ces débordements sont inévitables, je le sais. Pourtant, ils m'exaspèrent, me préoccupent et me déroutent. Si j'impose un retour à minuit un samedi soir, mon fils fustige mon autoritarisme. Si je la joue trop cool, il me reproche mon indifférence. Quelle que soit mon attitude, elle est à côté de la plaque !
Tous les spécialistes le disent : la puberté est un maelström, qui s'impose à l'enfant et le bouscule

sur tous les fronts, physiologique, psychique et relationnel. D'où ses coups de blues et ses coups de gueule, qui sont autant de réactions de défense. Mais elle déstabilise aussi son parent, qui ne sait plus à quels modèles se référer, dans une société où l'info arrive de toutes parts, et qui, surtout, redoute de « mal faire ».

Éclairer, guider, rassurer : tel est l'esprit de la rubrique « Parents », que j'ai le plaisir de tenir à *Psychologies*. Depuis six ans, pédopsychiatres et psychologues s'y relaient pour analyser les comportements des adolescents d'aujourd'hui, du geek accro à Facebook à la jeune fille gothique, en passant par l'ado mutique ou dépensier. Parmi ces experts, le professeur Daniel Marcelli, responsable du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent au CHU de Poitiers. Leurs conseils avisés, jamais normatifs, m'ont aidée à comprendre les enjeux de cet âge délicat et fascinant – celui de tous les possibles – et, bien souvent, à ajuster mon attitude, entre protection et autonomie. Vous les trouverez réunis ici. Puissent-ils vous inspirer également, pour inventer votre propre modèle éducatif, le meilleur. Votre adolescent a besoin d'avoir face à lui des adultes authentiques, qui se positionnent et lui fixent des limites claires, rassurantes. Des parents ouverts au dialogue aussi, qui croient en lui, le lui disent… et acceptent de se tromper !

ANNE LANCHON



Mon ado devient adulte

Avec Didier Lauru, psychiatre et psychanalyste



Hier, elle se promenait en Bikini sur la plage, aujourd'hui elle cache sa poitrine naissante sous un ample tee-shirt. L'apparition des premiers signes de la puberté (pilosité), puis celle des caractères sexuels secondaires (augmentation des seins, des testicules et du pénis) suscitent des réactions ambivalentes chez les ados comme chez leurs parents. Les premiers sont à la fois impatients de changer de statut et angoissés par ces transformations incontrôlables, flattés



et gênés par ce nouveau regard qui se porte sur eux. Les parents sont partagés entre la fierté et une inquiétude teintée de rivalité : la vitalité de leur ado les renvoie à leur âge.
« L'âge moyen de la puberté a beaucoup diminué[1], note le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru, et fait entrer en adolescence des enfants moins aptes, peut-être, à assumer ces bouleversements. L'écart entre leur maturité psychique et leur physiologie est trop important. »

Pour les aider, n'oubliez pas de faire preuve de délicatesse. Évitez de vous extasier sur sa poitrine ou de railler sa moustache, et restez ouverts à ses questions (la mère avec sa fille et le père avec son fils de préférence).
Acceptez aussi que votre ado prenne ses distances physiquement. « La puberté réveille l'œdipe, explique Didier Lauru. L'enfant a renoncé à se marier avec son père ou sa mère, mais de nouveaux fantasmes surgissent, plus crus. Le seul moyen pour les juguler consiste à s'éloigner du corps de son parent. L'âge des câlins est révolu, jusqu'à ce qu'il trouve un nouvel objet d'attachement, petit copain ou petite copine. »
Abstenez-vous enfin de brûler les étapes, en glissant par exemple un préservatif dans son sac de colo. Si l'âge moyen de la puberté a diminué, celui du premier rapport n'a pas bougé[2]. Les parents prêtent parfois à leur ado une sexualité débridée, alors que lui se demande encore comment embrasser…

1. L'âge moyen de la puberté : 13 ans pour les filles (premières règles), 14,8 ans pour les garçons (premières éjaculations) (Ined, 2010).
2. L'âge moyen du premier rapport : 17,6 ans pour les filles, 17,2 ans pour les garçons (Ined, 2010).

AUTEUR DE *PÈRE-FILLE, UNE HISTOIRE DE REGARD* (ALBIN MICHEL, 2006).



Mon ado a grossi

Avec Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute, spécialiste des troubles du comportement alimentaire

Il ne rentre manifestement plus dans son jean et accuse quelques kilos superflus. Faut-il vous en alarmer ? Non, si ses rondeurs restent raisonnables et s'il n'en souffre pas trop.

« L'adolescent alterne de manière chaotique prises de poids et croissance, rappelle le psychiatre et psychothérapeute Gérard Apfeldorfer. Mais il subit des pressions de toutes parts : des pouvoirs publics, très culpabilisants avec leur lutte contre l'obésité, des médias, qui imposent des canons de beauté ultraminces, et de ses pairs, qui raillent les "gros". Alors inutile d'en rajouter ! Certains parents vivent le surpoids de leur enfant comme une blessure narcissique et s'empressent de le mettre au régime. Cette tyrannie de l'apparence et du manger "droit" engendre parfois des troubles du comportement alimentaire : anorexie ou boulimie. »

Pour éviter cette dérive, il convient au contraire de dédramatiser votre regard et de retrouver tous ensemble un rapport décomplexé à la nourriture.

« L'alimentation répond à des besoins physiologiques et émotionnels, analyse Gérard Apfeldorfer. L'adolescent qui grandit a des besoins énergétiques énormes et dévore des aliments souvent gras, sucrés. Laissez-le donc



manger en paix ! Il lui arrive aussi de bâfrer pour se protéger d'émotions pénibles, fréquentes à cet âge : anxiété, chagrin d'amour… Au lieu de lui imposer un régime qui aboutira à un échec – la compulsion succède toujours à la frustration –, mieux vaut s'interroger sur l'origine de sa gloutonnerie, en parler avec lui et restaurer son estime de soi. En matière de surpoids, l'aspect nutritionnel est souvent secondaire. »

Il importe enfin de réhabiliter à la maison le plaisir de manger : apprenez à votre ado à écouter ses besoins (manger quand il a faim, s'arrêter quand il est repu), attirez son attention sur le goût des aliments, et faites du repas un moment agréable, sans proscrire les frites au profit des légumes verts.

Pour finir, incitez-le à faire de l'exercice, et à prendre ses distances avec les photos des magazines, souvent retouchées.

AUTEUR DE *MANGER EN PAIX !* (ODILE JACOB, "POCHES", 2009).

Mon ado ne se lave pas

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre





Ils empoisonnent la vie de famille par leurs effluves musqués et leur look cradingue, ou monopolisent la salle de bains aux heures de pointe. Les premiers étaient infiniment plus nombreux autrefois. Ils avaient des excuses : se frictionner à l'eau froide n'a jamais été agréable. Aujourd'hui, les parents ont transformé le bain des enfants en pur plaisir, à grand renfort de mousse et de jouets. Alors pourquoi ce rejet de l'eau à la puberté ?
« Les ados qui n'aiment pas se laver ont sans doute été maternés trop longtemps par leur mère, qui ne leur a pas appris à se nettoyer seul, analyse le pédopsychiatre Daniel Marcelli. C'est tellement plus rapide et efficace de le faire à leur place. Mais le jour où les premiers poils apparaissent, c'est la panique ! Elle les "abandonne" d'un coup à leur triste douche, et eux de renâcler, nostalgiques d'une enfance où on les chouchoutait. »
Il faut bien sûr insister pour que votre ado se lave au moins une fois tous les



deux jours. L'humour manié avec délicatesse est une arme efficace, car le jeune apprécie peu cette intrusion dans son intimité. Vous soulignerez l'impact de la propreté sur son pouvoir de séduction, et lui montrerez l'exemple, sans ostentation ni excès : si vous êtes un(e) obsessionnel(le) du récurage, nul doute qu'il choisira la crasse en réaction !
Les adolescents tombent parfois dans l'excès inverse et passent des heures à se frictionner, à se bichonner, à se parfumer. « Ils supportent mal l'odeur de leur corps, qui, entre 13 et 18 ans, exhale des hormones très odorantes, et tentent par tous les moyens de la masquer, éclaire Daniel Marcelli. Mal à l'aise dans leur nouvelle enveloppe, ils se cachent dans un cocon de parfum, quand les premiers se protègent sous leur cocon crasseux. » Si c'est le cas de votre enfant, rassurez-le : il est normal de sentir l'hormone à son âge, ce désagrément disparaîtra avec le temps. Mais ce n'est pas une raison pour bloquer la salle de bains commune. Au-delà de l'adolescence, il est indispensable d'apprendre à aimer son odeur, ce qui n'est pas chose aisée dans une société de plus en plus aseptisée.

COAUTEUR AVEC GUILLEMETTE DE LA BORIE D'*ADOS, GALÈRES, COMPLEXES ET PRISES DE TÊTE* (ALBIN MICHEL, 2005).

Mon ado veut se faire tatouer

Avec Xavier Pommereau, pédopsychiatre



Il rêve d'un lézard sur l'épaule, elle envisage un dauphin sur les reins... Le tatouage a quitté l'univers underground des marginaux et séduit de plus en plus les jeunes[1]. Si votre fille vous demande l'autorisation – obligatoire pour un mineur – de s'en faire faire un, évitez les jugements de valeur, aussi décalés que méprisants.

Interrogez-la plutôt sur ses motivations : est-ce qu'elle souhaite embellir son corps ? imiter une copine, une star à la mode ? Écoutez-la attentivement, puis réservez votre accord pour… ses 18 ans. S'il est possible d'ôter un piercing d'un geste, l'encre est indélébile[2], et elle risque de regretter ce naïf Hello Kitty lorsqu'elle aura 40 ans. Une fois majeure – et a priori mature –, elle décorera sa peau à sa guise. Jusque-là, vous en êtes encore responsable.

« Les adolescents tentent de maîtriser un corps qui se transforme à leur insu, éclaire le pédopsychiatre Xavier Pommereau. En marquant leur peau, héritage familial, ils affirment leur différence, mais aussi leur identité. Frontière entre le monde intérieur et extérieur, la peau dit aux autres ce que l'on est, ou ce que l'on désire être. Le choix du motif, jamais anodin, exprime leurs valeurs intimes : le papillon symbolise la liberté, les volutes maories évoquent une civilisation opprimée – ainsi qu'ils se perçoivent en famille. »



Cette marque relève du rite initiatique dans une société qui n'en propose plus. L'ambiance mi-chirurgicale, mi-ésotérique des studios y participe grandement, tout comme la douleur de l'intervention. Une fois l'autorisation accordée, il importe de vérifier le talent artistique du « grand prêtre », et surtout son respect rigoureux des normes d'hygiène pour éviter toute infection[3]. La grande majorité des tatoueurs est constituée de professionnels, ce qui n'est pas toujours le cas des « pierceurs ».

1. 8 % des 18-24 ans sont tatoués en France (sondage Ifop, 2010).

2. Des traitements, notamment au laser, existent néanmoins. Consulter un dermatologue.

3. Conseils sur tatouagedoc.net.

AUTEUR D'*ADO À FLEUR DE PEAU* (ALBIN MICHEL, 2006).

Mon ado a du mal à se lever

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

En grandissant, les enfants aiment veiller tard pour écouter de la musique, discuter avec leurs copains sur Internet, visionner des séries… Ce qui n'est pas vraiment compatible avec un réveil aux aurores ! Fini l'époque où ils allaient au lit sans discuter, sur injonction parentale : ils ont besoin de s'approprier l'heure de leur coucher, et les parents doivent accepter de les rendre autonomes sur ce point.

« Dès 13-14 ans, laissez-les se retirer dans leur chambre, quitte à les embrasser une heure plus tard, pour vérifier qu'ils ont bien éteint la lumière, conseille le pédopsychiatre Daniel Marcelli. L'avantage, à cet âge, c'est que le sommeil est encore souple, et qu'ils peuvent rattraper leur retard en un week-end. À condition de ne pas dépasser les limites et de connaître ses besoins en sommeil.» Certains sont en pleine forme après une nuit de six heures, d'autres sont épuisés s'ils n'ont pas leur quota de neuf heures. Ce n'est pas aux parents d'en juger, mais à eux. S'ils somnolent pendant le cours d'anglais, c'est qu'ils ont peut-être abusé de jeux vidéo la veille… ou que le prof est vraiment ennuyeux ! Certains adolescents ont du mal à s'endormir, ce qui explique leurs réveils pénibles. Si c'est le cas du



vôtre, invitez-le à cesser toute activité stimulante une demi-heure avant d'éteindre la lumière, qu'il s'agisse d'un devoir de maths, d'un jeu vidéo ou de l'écoute de hard-rock, sans oublier la cigarette, qui est un excitant. Conseillez-lui plutôt de lire un livre, d'écouter de la musique calme ou de se laisser aller à des rêveries vagabondes, idéales pour apaiser le corps et l'esprit.

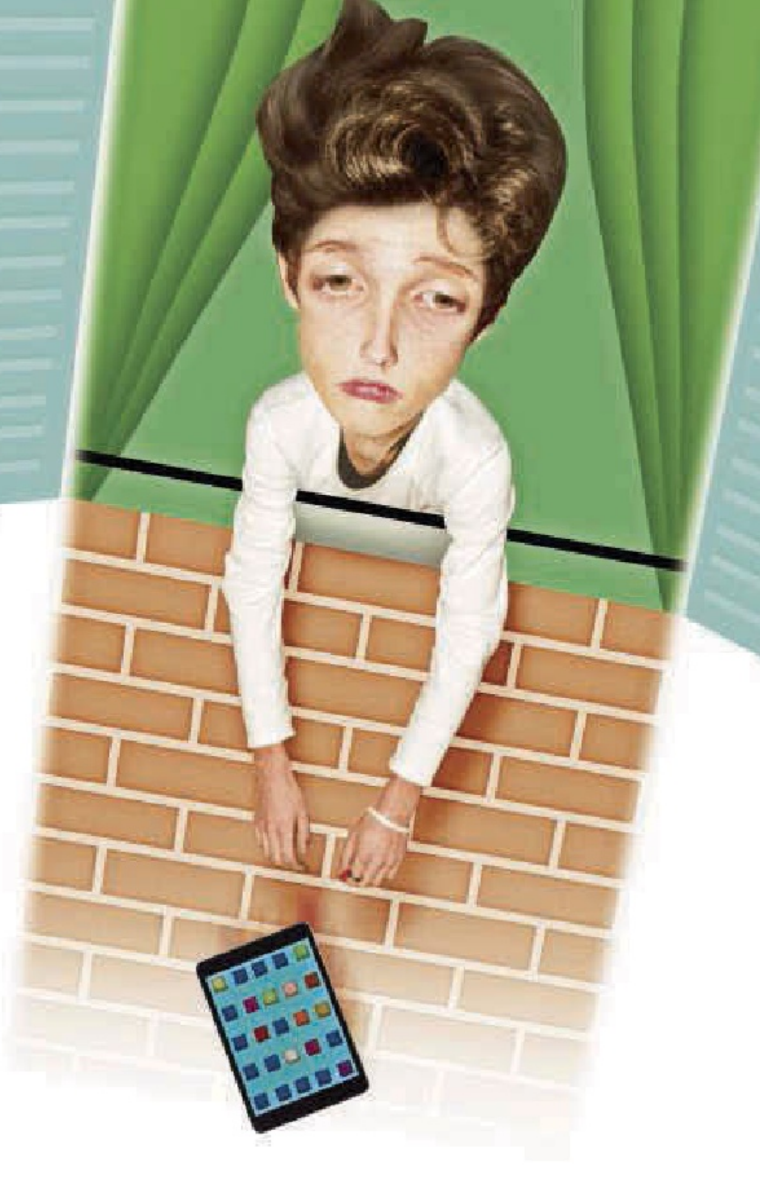
« L'heure du coucher, c'est aussi le moment où l'on se retrouve en tête à tête avec soi, où les angoisses de la journée resurgissent, explique Daniel Marcelli. Les adolescents mal dans leur peau cherchent parfois à s'abrutir pour fuir dans le sommeil sans y parvenir : ils fument un joint, écoutent de la musique très fort... Le manque de sommeil peut être un signe inquiétant s'il s'accompagne d'autres symptômes, comme la chute des résultats scolaires, le désintérêt pour des activités appréciées jusque-là. Il est bon alors de faire le point avec son généraliste, pour vérifier que la dépression ne le guette pas.»

AUTEUR DE *C'EST DONC ÇA, L'ADOLESCENCE ?* (BAYARD, 2009).

Mon ado n'a pas le sens de l'effort

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

Il effectue des figures de « ouf » avec sa console, mais ne s'entraîne jamais avec son vrai skate, rêve de jouer comme Federer, mais ne s'inscrit à aucun tournoi de tennis. Nos ados seraient-ils devenus velléitaires, incapables de passer à l'action par peur de l'échec… ou de la réussite à un âge où les désirs fluctuent ? Auraient-ils perdu le sens de l'effort, dans une société qui valorise le succès immédiat ? La surabondance d'images encourage, il est vrai, leurs rêveries. Et les prouesses des champions semblent si faciles, qu'ils se les approprient aisément. La confrontation avec leurs propres limites, bien réelles, n'en est que plus rude ! Inquiets, vous vous demandez s'ils seront capables, un jour, de mener une tâche ardue. Vous oubliez que l'adolescence est l'âge de tous les possibles, que le plaisir suscité par ces projections imaginaires est précieux, et se suffit parfois à lui-même. La procrastination, ou l'art de tout remettre au lendemain, est un investissement érotique de l'ennui. « L'adolescent, contrairement à la majorité des adultes, trouve un plaisir sensuel à ne rien faire, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Sa libido



trouve aussi son compte dans ces rêveries, et dans l'inactivité de son corps. Cette tendance à la passivité ne doit pas s'étendre à l'ensemble de ses activités. Il risquerait de se mettre en échec, sur le plan scolaire notamment. »

La plupart du temps, les adolescents tolèrent bien cet écart entre le rêve et la réalité. Ils savent qu'ils ne joueront jamais de la guitare comme Jimi Hendrix, ce qui ne les empêche pas de s'éclater avec leur groupe de rock. D'autres, en revanche, sont paralysés par ces modèles. « Il convient de leur expliquer que seul un tout petit nombre d'élus réussit à percer, après des mois de travail acharné, conseille le spécialiste. Qu'il ne suffit pas d'être doué, mais aussi habité par la rage de gagner. Si c'est leur cas, qu'ils foncent ! Sinon, pourquoi les priver du plaisir de pratiquer en dilettante leur loisir préféré ? Le mieux reste encore de leur montrer l'exemple, en partageant avec eux une activité sans esprit de compétition, où le plaisir rime avec l'effort. »





Mon ado se croit à l'hôtel

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre



Votre fille laisse traîner son linge sale dans la salle de bains, votre fils a déjeuné avec ses copains à la maison, ils ont dévalisé le réfrigérateur et laissé leurs assiettes dans l'évier… Ces ados se croiraient-ils à hôtel ? En réalité, ils s'approprient les lieux, marquent leur territoire, mais oublient qu'il est aussi le vôtre ! Cette confusion est source de nombreux conflits.

« Si les parents peuvent lâcher du lest sur le désordre des chambres, ils ne doivent pas transiger sur l'espace commun. Le respect de celui-ci est la base de toute vie en société, il est nécessaire de le leur rappeler », insiste le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Rien n'interdit, en revanche, de leur céder la maison une soirée ou un week-end pour qu'ils invitent leurs amis, avec comme consigne de restituer l'endroit dans un état impeccable. Si ce n'est pas le cas, tant pis pour eux, ils trouveront un autre endroit la prochaine fois.

Autre cas de figure : les enfants qui se laissent servir par leurs parents. L'adolescent oscille entre deux extrêmes : en faire le moins possible et s'approprier l'espace en étant actif – se réchauffer une pizza ou lancer une machine avec son linge perso. « À cet âge, la paresse et l'égocentrisme l'emportent souvent, et les contraintes familiales semblent insupportables, explique le spécialiste. Mettre spontanément la table ? Quelle idée ! Il faut réclamer trois fois avant qu'il émerge du canapé. Sa façon à lui de prendre ses distances et de marquer son opposition. Il se peut aussi, avouez-le, qu'il n'ait pas été habitué plus jeune à participer à la vie domestique de la maison, il sera alors bien difficile de lui inculquer le partage des tâches ! »

Il est pourtant primordial qu'un enfant en fasse l'apprentissage, en fonction de son âge. Pour apprendre à se débrouiller seul, à vivre en société et à supporter les contraintes. Pour respecter ses parents et prendre la mesure de la réciprocité : « Je vais au supermarché, tu achètes le pain. » Il s'agit aussi de préserver des moments de vie commune, tels les repas et leur préparation. La multiplication des écrans dans les foyers tend à enfermer chacun dans sa bulle. Et si les échanges verbaux se limitent à quelques borborygmes, c'est mieux que rien.

AUTEUR D'*IL EST PERMIS D'OBÉIR, L'OBÉISSANCE N'EST PAS LA SOUMISSION* (LGF, "LE LIVRE DE POCHE", 2012).

Mon ado fume du cannabis

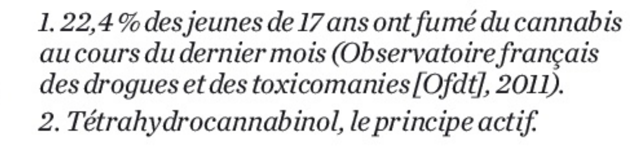
AVEC DANIEL MARCELLI, PÉDOPSYCHIATRE



Il a le regard vague, il est devenu amorphe, délaisse son sport préféré et réclame plus d'argent de poche : fumerait-il du cannabis, comme près d'un quart des adolescents en France[1] ? Si le doute s'insinue dans votre esprit, mieux vaut en parler très vite avec lui. Sans l'accuser bille en tête, mais pour lui faire part de votre inquiétude, lui rappeler qu'il s'agit d'un produit illicite. La présence des deux parents, même séparés, s'impose pour marquer l'importance que ce sujet revêt à vos yeux. Il est probable qu'il nie en bloc. Rappelez-lui alors votre devoir de vigilance à son égard, et prévenez-le

que vous allez rencontrer ses enseignants, son professeur de sport. Il doit sentir que vous agissez dans son intérêt. Si les symptômes persistent (sommeil perturbé, désinvestissement scolaire...), et qu'il refuse toujours le dialogue, prenez rendez-vous avec un spécialiste. « Mieux vaut éviter de fouiller la chambre de l'adolescent, conseille le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Une surveillance policière, ou toute autre mesure brutale, risquerait de l'inciter à transgresser davantage, entre autres à consommer des drogues plus dangereuses. »
S'il admet fumer, demandez-lui depuis quand et à quel rythme. S'il consomme occasionnellement le samedi soir, dites-lui que cela ne vous plaît pas, que vous préféreriez qu'il arrête et que vous lui interdisez de fumer à la maison. Vous devez faire appel à sa confiance et à son sens des responsabilités. Cette tolérance est, bien sûr, exclue, si l'ado a moins de 15 ans. Toutes les consommations psychoactives (alcool, tabac, cannabis...) sont très nocives à un âge où le cerveau est encore immature. S'il avoue fumer seul, le soir pour s'endormir, et que le pétard l'aide à se sentir bien, proposez-lui de faire le point avec un pédopsychiatre ou avec un généraliste sensible à la question. « Il est légitime de s'inquiéter quand un adolescent cherche à anesthésier sa pensée, insiste Daniel Marcelli. À certaines doses, le cannabis n'est plus récréatif, mais utilisé comme anxiolytique. »
Un jeune qui a confiance dans ses parents, et sent leur autorité légitimée par le désir de le protéger, sera réceptif à leur message de prévention. Sans doute faudra-t-il l'aider, en éloignant de lui certaines fréquentations. De manière générale, un parent ne devrait jamais « autoriser » son enfant à fumer ou à boire, même si lui-même consommait à son âge. La teneur en THC[2] du cannabis actuel est près de dix fois supérieure à celle des joints qu'il a fumés autrefois. Et à l'époque, il avait plutôt 20 ans...

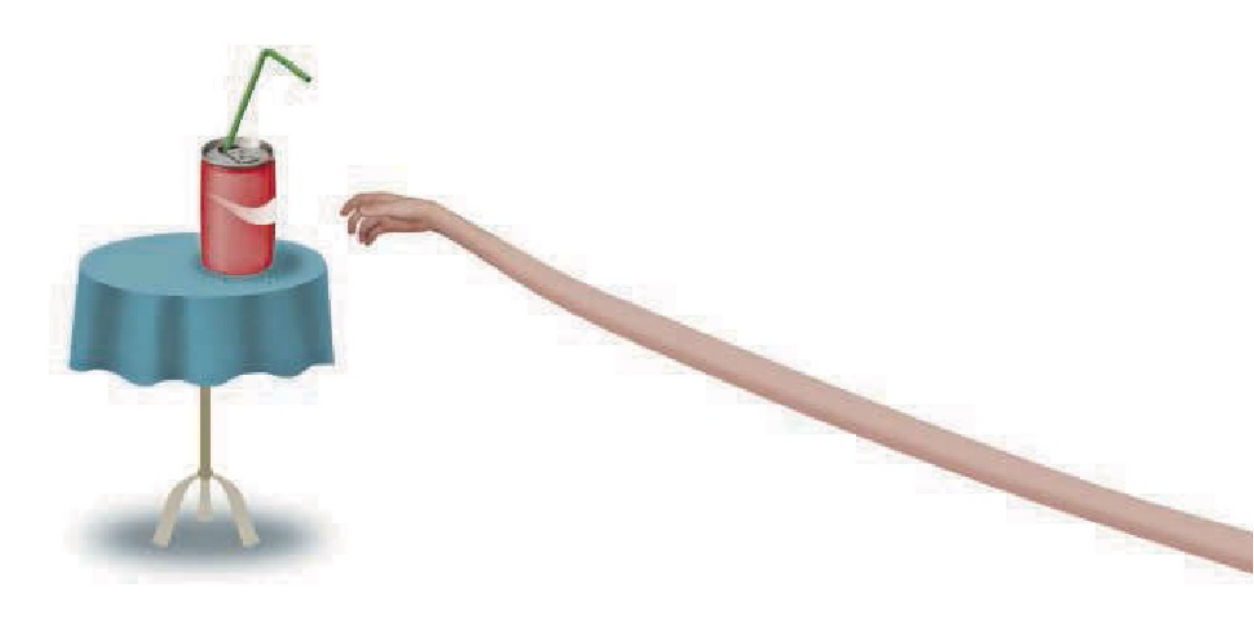



1. 22,4 % des jeunes de 17 ans ont fumé du cannabis au cours du dernier mois (Observatoire français des drogues et des toxicomanies [Ofdt], 2011).
2. Tétrahydrocannabinol, le principe actif.

COAUTEUR AVEC CHRISTINE BAUDRY DE *QU'EST-CE QUE ÇA SENT DANS TA CHAMBRE ? VOTRE ADO FUME-T-IL DU HASCH ?* (ALBIN MICHEL, 2006).

Mon ado est paresseux

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre



Vautré dans le canapé du salon, le regard rivé sur un film débile, votre fils daigne à peine lever les yeux lorsque vous lui rappelez son contrôle d'anglais de lundi. « Plus tard, rétorque-t-il. Je me repose. » Tiens donc ! Il vient à peine de se lever… Pourquoi les ados sont-ils éternellement « crevés » (surtout lorsqu'il s'agit de bosser ou de donner un coup de main) ? Pourquoi leur paresse nous exaspère-t-elle tant ? « La première raison est d'ordre physiologique, fait valoir le pédopsychiatre Daniel Marcelli. En effet, les bouleversements hormonaux engendrés par la puberté s'accompagnent d'une réelle fatigue : on ne grandit pas de quinze centimètres en un an sans dommages. »

Mais elle n'explique pas tout : l'adolescent « glande » par goût, et aussi parce qu'il ne sait pas toujours comment s'occuper. « Les jeux de son enfance ne l'intéressent plus et il ne s'est pas encore trouvé de nouvelles passions, poursuit le spécialiste. N'oublions pas non plus son goût pour la provocation. L'agitation de ses parents (boulot, courses, ménage, loisirs) lui semble stupide. Il n'a aucune envie de leur

ressembler, encore moins d'être leur marionnette : "Fais tes devoirs", "Range ta chambre", "Vide le lave-vaisselle"... Alors, pour marquer sa différence, il ralentit le rythme ou fait grève : il traîne au lit, s'éclipse aux toilettes au moment de débarrasser, préfère les jeux vidéo



aux sorties en famille... » Et cette nonchalance nous irrite jusqu'à l'explosion. Ne serions-nous pas un peu jaloux de son oisiveté et de son détachement vis-à-vis des contraintes ?
Hyperactifs, les adultes d'aujourd'hui ne cessent de courir. Le rapport au temps s'intensifie avec l'âge : moins il en reste, plus nous voulons en profiter. L'adolescent n'est pas pressé, il a la vie devant lui. D'où les frictions, inévitables. « Pourquoi ne pas prendre exemple sur lui, de temps en temps, au lieu de râler ? suggère le pédopsychiatre. La lessive, le courrier, le sport peuvent attendre. L'inactivité lui permet de rêver, de se ressourcer et de réfléchir, pour mieux se connaître et maîtriser sa vie. Il a besoin de ces moments en creux. Alors permettons-lui de "buller" en paix... sans le laisser tomber dans l'excès. Il est des contraintes (scolaires, sociales, matérielles) auxquelles il ne peut échapper, au risque de rater ses études, devenir asocial ou vraiment paresseux. Veillons enfin à ce que sa "paresse" ne soit pas le symptôme d'un mal-être plus profond. Quand s'y ajoutent un isolement relationnel, un désintérêt pour tout et des troubles du sommeil, elle peut signer le début d'une déprime et nécessiter une prise en charge. »

Mon ado ne nous parle plus

AVEC DANIEL MARCELLI, PÉDOPSYCHIATRE



Il rentre du collège la mine renfrognée, répond d'un borborygme à la sempiternelle question : « Ça s'est bien passé aujourd'hui ? », et s'enferme illico dans sa chambre pour couper court à toute conversation. Déçus et attristés d'avoir perdu cette belle complicité avec votre enfant, inquiets à l'idée qu'il puisse avoir des difficultés – comment l'aider s'il ne les exprime pas ? –, vous ne savez comment vous y



prendre pour renouer le dialogue. Il n'y a pourtant pas lieu de s'inquiéter, sauf si ce silence devait durer au-delà de dix-douze mois et se manifester avec tout le monde, ce qui serait la preuve d'un vrai problème de communication.

« Les adolescents ont besoin de prendre leurs distances vis-à-vis de leurs parents, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Ils aiment leur échapper physiquement – tu ne sais pas où je suis – et intellectuellement – tu ne sauras pas ce que je pense. Ce sentiment de liberté est à la fois grisant et nécessaire, pour s'affirmer et se différencier. Ne pas parler, c'est “sortir de la tête de ses parents”, construire un mur d'opacité pour ne plus être transparent à leurs yeux. » Souvent, d'ailleurs, ces adolescents mutiques en famille discutent avec le père ou la mère des copains, avec un oncle ou une grand-mère, un entraîneur sportif, ce qui a le don d'agacer leurs propres parents. « Ils devraient au contraire s'en réjouir, ajoute le spécialiste. Plus le jeune aura d'adultes de référence, plus il disposera de filets de protection en cas de problèmes. »

Les parents doivent accepter que leur enfant leur échappe. Respecter ses silences donc, ce qui n'empêche pas de reposer ses questions plus tard : la discrétion n'est pas l'indifférence. « Certains jeunes parlent peu parce que les adultes ne s'intéressent pas vraiment à eux, mais uniquement à leurs notes, poursuit Daniel Marcelli. Les enfants ne sont pas que des élèves, et il y a tellement d'autres sujets de conversation passionnants à cet âge ! » Enfin, il existe des familles de « taiseux », et d'autres où l'on n'arrive pas à en placer une. L'adolescent calque son comportement sur celui de ses parents ou réagit en opposition, exaspéré par leur logorrhée verbale. Tout dépend de la qualité du lien qui l'unit à eux et de leur capacité d'écoute.



Mon ado me ment

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

L'autre jour, votre fils a prétendu dormir chez son meilleur ami, qui a raconté la même histoire à ses parents. Une semaine plus tard, vous découvrez qu'ils ont passé tous deux la nuit à faire la fête chez un troisième copain ! Comment a-t-il pu mentir aussi effrontément ? Cette transgression est-elle inquiétante ou banale ? « Les adolescents ont besoin d'échapper à l'emprise familiale pour conquérir leur autonomie, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. D'où l'émergence, vers 12-13 ans, de menus mensonges et autres cachotteries, destinés à créer leur espace de liberté. Peinés d'avoir



perdu leur belle complicité, vexés d'avoir été trompés, leurs parents argumentent sur la perte de confiance ("je suis déçu"), ou la sécurité ("je suis inquiet, et veux savoir où tu es"). Une réaction défensive, qui masque mal leur désir de garder le contrôle. »
L'adolescence marque l'entrée dans une ère de relative opacité. Vous devez l'accepter, au risque de freiner l'autonomie et la responsabilisation de votre enfant. Ce préalable posé, il importe de distinguer la dissimulation du gros mensonge. Cacher une punition pour bavardage est moins grave que mentir sur l'origine d'un téléphone portable, soi-disant « offert » par une copine. Ce mensonge-là nécessite une prise de position ferme, assortie d'une période de surveillance. Il suppose aussi de s'interroger sur ses fréquentations, et sur le montant de son argent de poche, peut-être insuffisant.
Au-delà de ces cas, extrêmes, il importe surtout de surmonter votre propre anxiété et de lui faire confiance. De ne pas l'appeler tous les quarts d'heure, par exemple, pour savoir où il est, et avec qui. « Plus les parents envahiront son espace, plus l'adolescent sera tenté de mentir, pour le protéger, insiste Daniel Marcelli. Devenir le père ou la mère d'un adolescent, c'est accepter que celui-ci nous échappe en partie, et qu'il puisse être heureux loin de nous. »



Mon ado pose des questions gênantes sur mon passé

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

« Tu fumais du cannabis, toi ? », « Tu as déjà fugué ? » Les questions de nos ados nous mettent parfois dans l'embarras. Peur de casser notre image, de voir notre autorité fragilisée… Il nous arrive d'enjoliver notre jeunesse si nous n'assumons pas très bien notre passé ou si nous souhaitons servir de parfait modèle d'identification. « Cette posture n'est pas sans danger, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Les secrets sont systématiquement source de fantasmes et d'anxiété. C'est pourquoi, même si cela coûte, la sincérité devrait toujours l'emporter. D'ailleurs, l'adolescent pardonne plus facilement les faiblesses de ses parents que leurs mensonges. Mieux : elles les humanisent à ses yeux. »

Pour autant, les questions ne doivent pas être devancées, sauf si le jeune « dérape » : évoquer son propre passé pourra alors contribuer à renouer le dialogue. En lui racontant, par exemple, pourquoi et comment nous en sommes arrivés à boire ou à fumer, et combien nous l'avons regretté par la suite. La transmission de cette expérience donnera de la « chair » aux arguments éducatifs théoriques. « En matière de sexualité, en revanche, mieux vaut rester discret, conseille Daniel Marcelli. À la question de l'âge de la première relation sexuelle, il suffit de répondre : "Quand j'étais prêt, et suffisamment amoureux pour que cet acte ait un sens." Les plus âgés peuvent en entendre davantage, notamment sur des sujets douloureux comme une interruption volontaire de grossesse, qui servira à expliquer que, à l'époque, la contraception était moins développée, que le sujet était tabou en famille… »

Pour être compréhensible et féconde, toute confidence doit être remise dans son contexte affectif, émotionnel et culturel. Imaginer leurs parents au même âge qu'eux est fondamental pour les adolescents : l'instant présent donnant souvent lieu à des affrontements, évoquer les « bêtises » du passé permet à chacun de prendre du recul.

Mon ado ne veut plus voir son père

Avec Gérard Poussin, psychologue clinicien, président de La Passerelle, association consacrée au maintien des liens entre enfants et parents séparés

Vous vivez séparé(e), seul(e) avec votre enfant et, ce week-end, il refuse de retrouver son autre parent. Comment réagir ? La réponse est délicate, car elle met en cause votre propre vécu de la séparation. Demandez-vous, pour commencer, si l'enfant n'exprime pas ainsi son soutien au parent resté seul, surtout s'il le voit souffrir tandis que vous avez refait votre vie ? Vous-même, ne le vivez-nous pas comme une revanche ? « La manipulation parentale n'est pas toujours consciente, remarque Gérard Poussin, psychologue clinicien, mais elle est à bannir pour l'équilibre de l'enfant, qui porte en lui son père et sa mère, et risquerait de se sentir scindé en deux s'il n'est pas autorisé à aimer l'autre parent. »
Un autre problème se pose à l'adolescence, lié au désir d'autonomie et au





rejet de l'autorité. Si un parent se montre trop rigide ou trop intrusif, l'enfant peut être tenté d'habiter chez le plus laxiste, quitte à noircir le tableau : « Maman est invivable », « Papa se désintéresse de moi »… « L'idéal serait, conseille Gérard Poussin, que les parents discutent pour cerner les motivations réelles de l'adolescent (Se sent-il rejeté par son beau-parent ? A-t-il simplement envie de sortir tous les samedis soir ?) et réfléchissent ensemble au moyen de maintenir le lien. » Si les parents ont du mal à communiquer, une médiation familiale peut-être profitable.

Enfin, ne négligez pas d'éventuelles situations de maltraitance. Interrogez-le à ce sujet, recueillez l'avis d'un tiers pour vérifier qu'il ne fabule pas et mettez-le en sécurité au besoin.

Dans tous les cas, il importe de repérer les signes précurseurs (désinvestissement scolaire, violences verbales) avant que la relation se dégrade. Lorsqu'un enfant refuse de voir son parent, il est souvent trop tard.

Coauteur avec Élisabeth Martin-Lebrun des *Enfants du divorce* (Dunod, 2011).

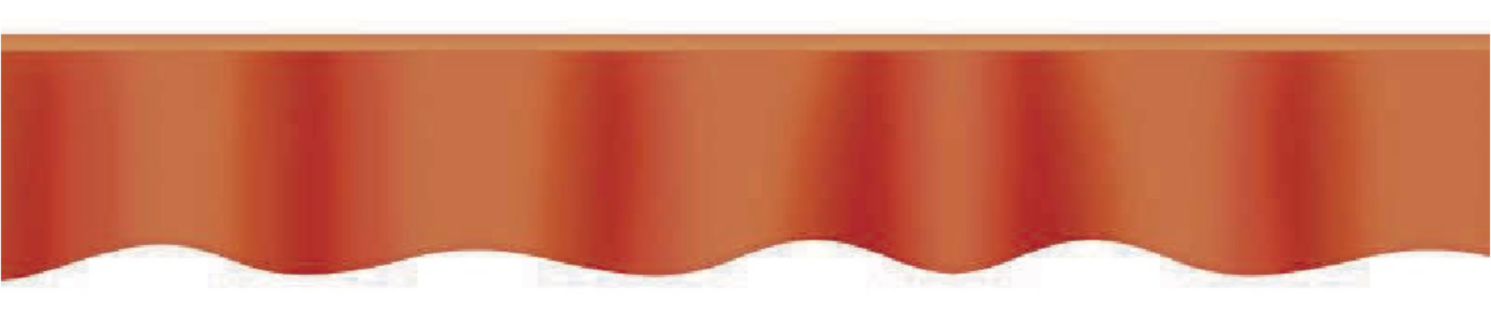
Mon ado boude les fêtes de famille

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

Chaque fois, c'est une guerre d'usure : qu'il s'agisse du déjeuner dominical ou des grands rituels annuels – communion, baptême, repas d'anniversaire –, il traîne les pieds en râlant, invente un prétexte pour ne pas venir (ah, le devoir de maths providentiel !) et, si vous insistez, tire une tête de six pieds de long jusqu'au dessert. Sauf s'il est le héros de la fête (susceptible de recevoir des cadeaux, donc) ou s'il retrouve des cousins du même âge que lui.

Faut-il tenir bon, au nom du respect des traditions et pour maintenir le lien intergénérationnel, ou lâcher du lest pour éviter de le dégoûter ? « La juste attitude, comme toujours, se situe entre les deux, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Vers 12-13 ans, l'adolescent commence à prendre ses distances vis-à-vis des rites familiaux qui lui pèsent, tout comme lui pèse ce qui le rattache à l'enfance. Il a besoin de s'oxygéner, d'aller voir ailleurs. »

Les repas de famille, reconnaissons-le, sont souvent d'un ennui mortel pour lui. Ils s'éternisent des heures alors qu'il a la bougeotte. On y parle politique ou économie sans l'associer à la conversation, on y radote les sempiternelles anecdotes du passé : tout ce qu'il déteste !



Aujourd'hui… Car plus tard, vers 17-18 ans, lorsqu'il aura acquis un minimum de culture, d'aisance orale et de maturité, il participera volontiers aux discussions. « D'ici là, vous pouvez l'autoriser à se lever de table avant les adultes, et même le dispenser de venir une fois ou deux, mais pas de manière systématique, conseille Daniel Marcelli. Parce que ces réunions lui apprennent à s'exprimer en public. Qu'il y engrange des souvenirs communs qui l'aident à s'inscrire dans une lignée familiale. Et parce qu'elles sont l'occasion de tisser des liens avec sa famille élargie et de passer de bons moments : souvent, il râle avant mais est très content d'être venu ensuite ! »

Le fait qu'un jeune apprécie peu ces réunions ne signifie pas qu'il ne s'intéresse pas à sa famille. Aussi, plutôt que lui imposer régulièrement d'être présent aux grands-messes, mieux vaut susciter des rencontres intimes avec ses grands-parents, plus propices à la construction de liens : des repas en tête à tête, un week-end, un voyage où ils pourront se découvrir et bavarder à loisir, du présent mais aussi du passé. Les ados adorent qu'on leur raconte les frasques de leurs parents lorsqu'ils avaient leur âge ! Ainsi s'élabore l'histoire familiale.

COAUTEUR AVEC GUILLEMETTE DE LA BORIE DE *TRACAS D'ADOS, SOUCIS DE PARENTS* (ALBIN MICHEL, 2002).



Mon ado ne veut plus partir en vacances avec moi

AVEC CATHERINE JOUSSELME, PÉDOPSYCHIATRE

L'info vient de tomber brutalement : il s'ennuie en vacances avec vous, et ne partira pas cet été en famille. Il a un « plan d'enfer » : une maison prêtée par les parents d'un copain en Vendée. Votre déception est immense, et proportionnelle à votre inquiétude : et s'il sortait en boîte tous les soirs ? Et s'il se noyait ? « Le désir d'indépendance est bon signe chez l'adolescent, rassure la pédopsychiatre Catherine Jousselme. C'est la preuve qu'il a de bons copains et n'appréhende pas d'affronter l'inconnu. En est-il capable ? Il appartient aux parents d'en juger selon sa maturité et sa débrouillardise, le plus objectivement possible. L'adolescent a besoin qu'on lui fasse confiance pour faire ses expériences et devenir autonome. Et s'il dépense son budget en trois jours, tant pis pour lui ! »

À partir de 14-15 ans, vous aurez soin d'organiser en amont ce projet avec lui pour lui éviter les déceptions. Puis de l'accompagner, tout en lâchant du lest au fil des années.

La règle : trouver la bonne distance entre la surprotection, qui freine son autonomie, et le laisser-faire, qui relève de l'inconscience. Un camp d'ados encadré s'avère idéal pour une première expérience. L'année suivante, il pourra camper avec ses copains à proximité d'adultes connus, susceptibles

d'intervenir en cas de problème. Il découvrira les joies de la liberté, les contraintes de l'intendance. Cette étape réussie, pourquoi lui interdire de randonner l'été prochain, s'il promet d'appeler régulièrement ? Pour finir, il importe de préserver quelques jours en famille, quitte à faire évoluer le programme pour le rendre attractif. « Les vacances sont un moment privilégié pour resserrer les liens parents-enfants, loin du stress du travail et de l'école, rappelle Catherine Jousselme. Y renoncer me semble regrettable, tout comme d'empêcher l'adolescent de partir seul, pour "profiter" de lui. » Vous devez accepter que notre enfant vous échappe, et soit heureux sans vous.

Coauteure avec Jean-Luc Douillard d'*À la rencontre des adolescents, les écouter, les comprendre, les aider* (Odile Jacob, 2012).





Mon ado est accro aux marques

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

Le phénomène apparaît à l'entrée du collège et ne fait qu'empirer. Acheter une paire de baskets relève du calvaire. Soudainement, la paire d'Inesis (Décathlon) est ringarde, il ne veut porter que des Puma qui coûtent deux fois plus cher. Idem pour les tee-shirts, qui se doivent d'afficher un logo de surf, et pour les sacs à dos estampillés Eastpak. Votre enfant est-il devenu snob, conformiste, victime de la pub ? « Non, il grandit, simplement, constate le pédopsychiatre Daniel Marcelli. L'adolescent a un besoin vital de se démarquer de ses parents, et cela commence par le look. Il n'accepte plus que vous choisissiez à sa place ses vêtements et désire plus que tout ressembler à ses copains. Sous la bannière d'une marque, c'est plus facile, et les professionnels du textile ne s'y trompent pas. »
Rassurez-vous, cette période ne dure pas. Au lycée, il cherchera à se différencier de ses pairs en adoptant un style plus personnel. Et s'il gère lui-même son budget fringues, il préférera faire son shopping chez H&M. « En attendant, évitez de fustiger son "manque de personnalité" qui n'en est pas un, mais est une étape indispensable dans sa quête d'identité, conseille Daniel Marcelli. Oubliez vos arguments antipub et anti société de consommation qui sont inefficaces et risquent au contraire d'exciter son désir. Tout discours excessif produit ses propres toxines ! » À l'inverse, n'abondez pas dans son sens en vous ruinant en vêtements de marque de crainte que l'on se moque de lui : comment pourrait-il alors prendre ses distances vis-à-vis de vous ? L'essentiel, c'est de reconnaître son désir, certes, mais surtout de lui apprendre à le maîtriser, autrement dit de poser des limites à cette pratique onéreuse. Rien ne vous empêche de lui offrir un jean ou un polo de marque pour une occasion exceptionnelle. Mais s'il refuse de porter autre chose que des Nike, il n'a qu'à payer la différence avec l'article de base, avec son argent de poche ou en tâches ménagères. Quitte à lui demander plus tard, une fois le plaisir retombé, s'il estime que cette dépense supplémentaire en valait vraiment la peine…

AUTEUR DU *RÈGNE DE LA SÉDUCTION, UN POUVOIR SANS AUTORITÉ* (ALBIN MICHEL, 2012).

Mon ado a des goûts lugubres

AVEC DANIEL MARCELLI, PÉDOPSYCHIATRE



Cheveux « aile de corbeau », rouge à lèvres vermillon sur peau diaphane, longue robe de dentelle noire : votre fille s'est confectionné un look résolument gothique, ce que confirme la musique lugubre qu'elle écoute dans sa chambre. Faut-il s'en alarmer, l'interpréter comme une tendance suicidaire ? « Certainement pas, tant que n'apparaissent pas chez elle d'autres symptômes tels que le repli sur soi ou l'échec scolaire, rassure le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Il est naturel que les adolescents s'interrogent sur la mort, comme ils l'ont fait autrefois sur les origines de leur vie : ces questions existentielles sont l'apanage de l'homme qui pense. »

La difficulté à faire le deuil de l'enfance et l'inquiétude face à l'avenir sont, pour les plus fragiles, des sources d'angoisse. Elles peuvent déboucher sur des scénarios négatifs (« La société est pourrie », « Les adultes sont des abrutis », etc.), voire sur une certaine esthétisation de la mort, qui met fin à ces incertitudes.

James Dean, Jim Morrison, Kurt Cobain… : toutes les générations ont idolâtré des héros morts à la fleur de l'âge. « Certains ados adoptent aussi un look macabre et cependant sophistiqué pour marquer leur opposition à un monde superficiel, analyse Daniel Marcelli. Loin de la mode "tête de mort", banalisée au point de perdre toute signification rebelle, les gothiques, tendance néoromantique ou "cyberpunk", cherchent à s'affirmer et à s'intégrer à un groupe de pairs. S'ils ont souffert de rejet dans leur enfance, cette fois, ce sont eux qui choisissent d'être rejetés. »

Vous ne devez pas hésiter à marquer votre désapprobation et à exiger que, dans certaines circonstances (anniversaire de sa grand-mère, par exemple), votre ado renonce à sa panoplie. S'il est capable de faire des concessions, il y a fort à parier qu'il renoncera de lui-même, tôt ou tard, à son style *dark*. Si, en revanche, il transgresse systématiquement les limites imposées, c'est qu'il cherche à dire quelque chose et n'y parvient pas autrement. L'avis d'un psychologue s'avère alors indispensable…

A codirigé avec David Le Breton le *Dictionnaire de l'adolescence et de la jeunesse* (PUF, 2010).



Mon ado veut un téléphone portable

AVEC CLAUDE ALLARD, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE

Impossible de vivre sans ! Grâce à lui, il pourra nous joindre à tout moment et nous aussi… Symbole fort de l'entrée dans l'adolescence, le téléphone portable procure un statut et une jouissance qui le rendent indispensable aux yeux du préado, lequel le réclame de plus en plus tôt[1]. À quel âge céder ? « Pas avant le collège, estime le psychiatre et psychanalyste Claude Allard. L'enfant doit apprendre à différer la satisfaction de ses désirs pour grandir, car il se heurtera tôt ou tard à la frustration. C'est plus délicat dans une société qui incite à consommer toujours plus. »
Une fois la décision prise, reste à choisir le mobile et le forfait. Un modèle simple et un forfait bloqué conviendront aux plus jeunes. Quant aux aînés, ils devront prouver qu'ils maîtrisent leur consommation virtuelle, avant de recevoir le Smartphone tant convoité. « Là réside le danger, souligne Claude Allard. Les parents ne réalisent pas qu'ils offrent un bijou high-tech, qui permet de télécharger des musiques et des séries, de prendre et de diffuser des photos, de jouer pendant des heures. L'usage adolescent du portable ne ressemble pas à celui des adultes. Il nécessite une prévention contre les risques liés à Internet, notamment l'accès aux sites pornographiques. »
Aux parents enfin d'établir les règles du bon usage, pour limiter une éventuelle dépendance : pas de SMS à table, ni pendant les devoirs, ni la nuit ! Ni bien sûr en cours… Question de respect. « Le portable facilite la communication entre parents et enfants, mais son omniprésence parasite leur dialogue, regrette Claude Allard. Il diminue la concentration indispensable aux apprentissages et perturbe le sommeil. Combien de jeunes se réveillent épuisés parce qu'ils envoient des textos jusqu'à point d'heure ? » Le téléphone confère un formidable pouvoir d'ubiquité. L'ado est physiquement présent, mais avec ses doigts et dans sa tête, il est ailleurs. D'où un sentiment de puissance bien difficile à égaler.

1. 49 % des 12-13 ans ont un portable, 76 % des 14-15 ans et 95 % des 16-17 ans (enquête TNS-Sofres pour l'Union nationale des associations familiales [Unaf], 2009).

AUTEUR DE *L'ENFANT AU SIÈCLE DES IMAGES* (ALBIN MICHEL, 2000).



Mon ado rêve d'un un scooter

Avec Annie Birraux, psychiatre et psychanalyste

Tous ses copains en possèdent un, prétend-il, et vous n'aurez plus besoin de l'accompagner au basket… Il a bien fourbi ses arguments. Comme la majorité des parents, vous êtes tenté de refuser. Un scooter lui permettra d'acquérir de l'autonomie, mais il présente des dangers réels. Chaque année, les accidents de cyclos font plus de cent cinquante morts et sept mille cinq cents blessés en France chez les 15-19 ans[1]. En a-t-il vraiment besoin ? La question ne se pose pas dans les mêmes termes selon que l'on habite en ville ou en rase campagne. Dans le premier cas, il n'y a aucune raison de céder. « Le scooter n'est pas un objet d'émancipation mais de narcissisme, estime la psychiatre et psychanalyste Annie Birraux. Il permet à l'adolescent de frimer et de s'affirmer devant ses pairs. L'autonomie résulte d'un processus de séparation psychologique plus intime. Elle suppose que l'enfant pense différemment de ses parents, tout en restant en paix avec eux. »
Si l'achat s'impose pour des raisons géographiques, il convient de prendre en compte la maturité de l'ado. On ne confie pas un tel engin à un risque-tout qui a toujours bravé le danger, ou s'il a tendance à boire ou à fumer du cannabis. « L'adolescence est une période à risques, confirme Annie Birraux. Le jeune a besoin de se confronter à ses limites, de se colleter avec la loi. Et il éprouve un sentiment de toute-puissance qui lui donne l'illusion d'être invincible. » Si, en revanche, l'adolescent se révèle raisonnable, pourquoi refuser ? Vous pourrez lui faire signer un contrat de confiance[2], par lequel il s'engage à porter un casque, à ne pas débrider son engin et à l'entretenir. En cas de rupture de celui-ci, le scooter file au garage. Vous lui rappellerez au passage que son corps est son bien le plus précieux, et lui montrerez l'exemple par une attitude responsable au volant.

1. Source : Observatoire national interministériel de sécurité routière, 2009. À lire : « L'ado et le cyclo, rencontre à risques », dépliant téléchargeable sur preventionroutiere.asso.fr.
2. Téléchargeable sur motoservices.com/50/contrat-de-conduite-parents-enfants.pdf.

A dirigé avec Didier Lauru l'ouvrage *Adolescence et Prise de risques* (Albin Michel, 2010)

Mon ado dépense trop

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre



Il vient de « claquer » en trois jours le salaire de son premier job d'été. Vêtements de marque, iPod dernier cri... : les bras vous en tombent ! N'aurait-il pas pu économiser pour ses vacances ou ses futurs « hors-forfait », comblés jusque-là par vos soins ? À 16-18 ans, il est plutôt jouissif de dépenser sans compter sa première paie. Cet argent, après tout, il l'a gagné, il est libre de l'utiliser comme il l'entend.
« Les jeunes n'ont pas le même rapport au temps que les adultes, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Économiser, c'est se priver aujourd'hui pour posséder demain, or ils préfèrent vivre intensément l'instant présent. » Une posture que certains parents, élevés dans le culte de l'épargne, n'arrivent pas à comprendre. Ou que d'autres encouragent par leur propre comportement hédoniste. D'où l'intérêt de commencer par interroger votre propre relation à l'argent.
Les adolescents d'aujourd'hui ont du mal à résister à la frustration. En créant de nouveaux besoins, le marketing les incite à consommer toujours plus : la dernière console de jeux a vite fait de rendre archaïque la précédente. « Les parents ont sans doute aussi leur part de responsabilité, note Daniel Marcelli. Ils ont peut-être trop bridé leur enfant, qui se "rattrape" par une consommation frénétique. Ou, à l'inverse, ils l'ont trop gâté, et ce dernier ne connaît pas de limites à ses désirs. Il n'est pas trop tard pour le faire évoluer. »
Le mieux est de lui confier un budget qui, outre son argent de poche, comprendra ses vêtements, ses transports et son abonnement de téléphone ! Il prendra ainsi conscience de la valeur des choses, clé de son autonomie future... Sous réserve que, de votre côté, vous renonciez définitivement aux rallonges.

Mon ado ne lit pas

Avec Jean-Marc Talpin, psychologue clinicien

Sa collection de "J'aime lire" trône encore sur ses étagères, mais il n'ouvre plus un livre depuis des lustres. À la rigueur, ceux que lui impose le collège… De nombreux adolescents n'aiment pas lire, au désespoir de leurs parents. Le phénomène, attribué souvent à tort à la télévision et aux jeux vidéo (les gros lecteurs consomment aussi des écrans), semble s'amplifier[1], faut-il pour autant s'en inquiéter ? « Les jeunes lisent moins de romans, relativise le psychologue clinicien Jean-Marc Talpin, mais ils lisent des magazines et des bandes dessinées, et beaucoup sur Internet : des lectures "illégitimes" aux yeux des adultes. Par ailleurs, la vitalité de l'édition jeunesse, *Harry Potter* en tête[2], prouve que la fiction séduit toujours les adolescents. » Au lieu de faire une fixation sur le livre, les parents devraient s'interroger sur leurs pratiques : les plus anxieux ne montrent pas toujours l'exemple. Quant aux bibliophiles, déçus de ne pas partager leur passion, qu'ils se rassurent ! Les parcours de lecteurs sont rarement linéaires : tel enfant adorait lire à 8 ans, décroche à 12 pour marquer sa différence, et y reprend goût plus tard, à l'occasion d'un coup de cœur littéraire. Il importe de continuer à proposer sans imposer, en respectant ses goûts (même si les mangas nous hérissent), et, pour « frapper juste », de suivre les conseils des professionnels (bibliothécaires, libraires).
« L'adolescent dispose d'autres objets



culturels pour se construire, rassure Jean-Marc Talpin. Le cinéma et la chanson proposent aussi des modèles identificatoires, et l'aident à reconnaître ses émotions, à les nommer, à les organiser. Eux aussi le confrontent à la complexité humaine et l'ouvrent à d'autres modes de pensée. Si le livre reste le meilleur vecteur pour développer l'imaginaire, en l'incitant à créer des images sur des mots, il n'est pas unique. » Alors cessons de le sacraliser, pour qu'un jour la rencontre opère. Elle se fera sans doute grâce au bouche-à-oreille entre pairs.

1. 61 % des Français de 15 ans affirment lire avec plaisir, contre 70 % en 2000 (enquête Pisa pour l'OCDE, 2009).

2. Harry Potter *de J.K. Rolling (sept tomes, Gallimard, "Folio junior", 2011), plus de vingt-six millions d'exemplaires vendus en France en douze ans (source éditeur).*

Mon ado passe des heures sur Facebook

AVEC DANIEL MARCELLI, PÉDOPSYCHIATRE

Sitôt rentré du collège, il se rue sur l'ordinateur pour consulter son fil d'actualité et discuter avec ses copains, quittés une heure plus tôt. Les ados sont accros à Facebook, au point d'y consacrer parfois trois heures par jour[1]. Cette pratique chronophage inquiète leurs parents, qui oublient qu'à leur âge ils étaient scotchés au téléphone. « L'adolescent a un énorme besoin de vie sociale, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Facebook lui permet de l'assouvir depuis sa chambre, c'est fascinant. Exprimer ses émotions, accueillir celles des autres, partager des idées : ces échanges développent ses capacités relationnelles. Certes, sur un mode virtuel, et assez superficiel, mais l'essentiel y est : amitié, amour, coups de gueule. »

Ce réseau social, surtout, lui permet de se mettre en scène et d'avoir un retour sur image immédiat. D'où son immense succès, à un âge où l'on doute de son pouvoir de séduction. L'adolescent habille son profil avec des photos avantageuses, il publie des statuts qui reflètent ses passions du moment, du clip de Coldplay à la vidéo de Cyprien. S'il a plein d'amis et qu'ils ont l'air cool, cela signifie qu'il l'est, lui aussi ! Tout est vu par ricochet. Le réseau social est devenu un support majeur de la construction identitaire. « Facebook permet à l'adolescent de mesurer objectivement son impact auprès de ses pairs, analyse Daniel Marcelli. Plus ils



aiment ses statuts, plus son narcissisme en sort renforcé. Le risque étant, chez les plus fragiles, qu'ils s'exposent un peu trop et se mettent dans des positions scabreuses, ou s'effondrent si personne ne visite leur mur. »
Le plaisir narcissique de l'exhibition, la facilité à s'extraire de la vie familiale pour retrouver ses amis : tout concourt, donc, à rendre l'adolescent dépendant. Sans aller jusqu'à lui interdire Facebook, ce qui reviendrait à le marginaliser, vous devez lui fixer des limites horaires. Cette pratique ne doit pas empiéter sur sa vie réelle (devoirs, sport), et sur son sommeil, dont il a grand besoin. Il faut aussi le mettre en garde contre d'éventuels prédateurs sexuels, qui avancent toujours masqués, et l'inciter à protéger son compte, donc sa vie privée, avec des paramètres de confidentialité. L'adolescent doit surtout réfléchir avant de mettre en ligne des photos ou des propos qui seront diffusés – il l'ignore très souvent – bien au-delà de son cercle intime, et définitivement. Ils risquent de se retourner un jour contre lui ou contre vous, s'il a injurié son prof de maths, et que celui porte plainte.

1. Enquête Ipsos, octobre 2012.



Mon ado regarde des séries débiles

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

Elle ne rate aucun épisode de *Gossip Girl* ou de *Glee*, il s'esclaffe aux blagues débiles d'*American Pie*… Comment nos ados, nourris aux dessins animés de Michel Ocelot (*Kirikou*), ont-ils pu tomber si bas ? Quel plaisir éprouvent-ils à regarder ces « niaiseries » stéréotypées ? C'est que, à leurs yeux, ces séries n'en sont pas. Elles répondent précisément à leurs interrogations adolescentes. Celles qui concernent les relations amicales et amoureuses, notamment, domaines où ils s'avèrent encore bien maladroits. « À leur manière, les séries télévisées contribuent à leur apprentissage social en les projetant dans l'avenir, les ados les plus jeunes visionnant celles destinées à leurs aînés, et ces derniers celles des adultes, explique le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Quel que soit leur âge, les êtres humains sont fascinés lorsqu'on leur présente un miroir – ce que sont ces feuilletons –, bien plus que par une œuvre éloignée de leur réalité. »
Les parents critiques feraient bien de s'interroger sur leurs propres pratiques. Ne sont-ils pas accros à *Desperate Housewives*, à *Dr. House* ou à *Grey's Anatomy* ? Ces séries n'abordent-elles pas les mêmes thèmes – sexe, amour et trahison – décalés de vingt-cinq ans ? Leurs ados ont le droit de se détendre, eux aussi, après le stress du lycée ! À condition bien sûr qu'ils n'y consacrent pas des heures, au détriment des devoirs et de leur sommeil. « Au fond, cette consternation des adultes masque une réelle déception, souligne le spécialiste. À travers ces distractions "bas de gamme", mais choisies librement, l'adolescent prend ses distances et s'affranchit. Elles marquent la fin d'une époque bénie, où parents et enfants allaient ensemble voir le dernier *Harry Potter* au cinéma, où les premiers avaient encore une influence sur les loisirs des seconds. C'est là que le bât blesse, davantage que dans les choix "stupides" mais éphémères des adolescents. » Rien n'interdit, en revanche, de leur proposer de temps à autre un film ou un spectacle de qualité pour les « tirer vers le haut ». Ils pesteront sur le moment, et en reparleront avec émotion dans deux ans.

Sous la direction de Brigitte Canuel, coauteur avec Marcel Rufo, Serge Hefez, Philippe Jeammet, Marc Valleur et Patrice Huerre des *Nouveaux Ados* (Marabout, "Poche pratique", 2010).

Mon ado a un petit copain nul

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

C'est un cancre et ses cheveux sont gras ; elle s'habille de manière vulgaire et n'a pas de conversation : comment mon enfant a-t-il pu en tomber amoureux ? Les parents critiquent souvent les choix de leurs adolescents pour des raisons diverses : narcissisme égratigné (l'enfant miroir ou l'enfant investissement ne doit jamais décevoir), inquiétudes au sujet de l'influence que l'autre va exercer sur lui (résultats scolaires, look, fréquentations)… « L'affaire se complique si l'ado, en conflit avec ses parents, choisit – inconsciemment ou non – la personne la plus susceptible de leur déplaire, souligne le pédopsychiatre Daniel Marcelli. En jetant son dévolu sur quelqu'un à l'opposé de leurs valeurs, il marque sa différence et s'affirme, montrant ainsi qu'il quitte la sphère d'influence familiale. Agaçant, mais plutôt sain, sauf s'il s'enferme dans un système d'opposition qui peut le desservir à long terme. »

Dans tous les cas, ce n'est pas un hasard si les critiques parentales s'expriment au moment où l'adolescent commence sa vie amoureuse et sexuelle. Cette entrée marque une étape essentielle vers la séparation et préfigure son départ. Ce que certains parents ne sont pas prêts à accepter, pour de multiples raisons : ils appréhendent peut-être la future solitude de leur couple, ressentent



de la jalousie ou de la nostalgie face à ces émois juvéniles… « Quel qu'il soit, le petit ami représente – symboliquement – un danger potentiel, explique Daniel Marcelli. Il renvoie les parents à la fragilité de leur propre vie amoureuse. Prendre conscience de ce qui se joue leur permettrait d'être plus objectifs, moins anxieux, donc moins négatifs. »
S'il est déplacé d'adopter immédiatement le petit copain ou la petite copine comme un nouveau membre de la famille – la vie affective et sexuelle d'un adolescent doit rester éloignée de l'emprise parentale –, il est préjudiciable de faire sentir à votre enfant que ses choix sont décevants. Vous pouvez exprimer vos sentiments s'il le souhaite, mais avec délicatesse et sans critiquer la personne choisie, ce qui reviendrait à le désavouer, lui.
« Vous pouvez aussi lui adresser quelques mises en garde si vous estimez que sa vie sentimentale empiète trop sur sa vie scolaire ou familiale, ou qu'il est en danger (le copain est toxicomane ou délinquant), poursuit le spécialiste. Si, en revanche, il ne demande rien, gardez-vous d'émettre une opinion et respectez son choix. Jusqu'au prochain… »

Mon ado veut faire l'amour sous mon toit

Avec Béatrice Copper-Royer, psychologue et psychothérapeute



Ce matin, au petit déjeuner, vous vous êtes retrouvé en tête à tête avec la petite amie de votre fils, 16 ans. Surprise générale, et silence gêné. Il aurait pu vous demander l'autorisation ! Qu'auriez-vous répondu, d'ailleurs ? Les parents d'aujourd'hui, plus proches de leurs enfants, plus libérés sans doute sur le plan sexuel que leurs propres parents, hésitent pourtant à laisser leur ado faire l'amour sous leur toit. La proximité leur donne l'impression d'être un peu des voyeurs. La sexualité relève de l'intime, estiment-ils à raison, elle ne s'expose pas, et encore moins en famille.
« La sexualité marque l'entrée dans l'âge adulte, analyse la psychologue et psychothérapeute Béatrice Copper-Royer. C'est une étape capitale, irrémédiable vers la séparation, que les jeunes et leurs parents appréhendent. Faire l'amour dans sa chambre d'enfant, c'est rassurant, c'est être grand tout en restant petit. Cela revient aussi, côté parents, à contrôler plus longtemps la vie de son enfant. Acquiescer à sa demande trop tôt n'encourage guère son autonomie, donc. Cela fabrique aussi des bébés couples qui, parfois, ont du mal à se séparer ensuite, l'amoureux étant intégré à la famille. »
La sexualité ne se donne pas, c'est une conquête, aussi est-il préférable qu'elle se déploie en dehors de la maison familiale. Celle-ci a beau être grande, l'enfant reste, inconsciemment, sous le regard parental. Il y a même quelque chose d'incestueux à changer ses draps le lendemain… Mais ce qui importe, au fond, c'est de faire les choses comme vous les sentez, avec authenticité. Pourquoi refuser si la situation ne vous dérange pas, et que les limites générationnelles sont clairement posées, les murs psychiques suffisamment épais ? Pourquoi vous forcer si, à l'inverse, elle vous met mal à l'aise. Après tout, vous êtes chez vous ! Il convient alors de l'expliquer simplement à votre ado, en précisant que vous ne condamnez pas son choix amoureux, ni sa sexualité, mais que vous préférez qu'elle s'exprime ailleurs. Ou, pourquoi pas, sous votre toit, mais en votre absence, lorsque vous sortez dîner ? C'est aussi la meilleure manière de préserver à l'amour son piquant.

AUTEURE DE *PREMIERS ÉMOIS, PREMIÈRES AMOURS, QUELLE PLACE POUR LES PARENTS ?* (ALBIN MICHEL, 2007).

Mon ado sort avec un garçon plus âgé

AVEC DANIEL MARCELLI, PÉDOPSYCHIATRE

Vous l'avez repérée à la sortie du cinéma : elle tient tendrement la main à un jeune homme… pas aussi jeune que vous l'espériez. À 14-15 ans, il est naturel qu'une jeune fille soit attirée par des garçons plus mûrs que ses copains de classe. Mais vous devez rester

vigilants et exercer une protection rapprochée. Tôt ou tard, ce jeune homme, aussi respectueux soit-il, aura envie de « passer à l'acte ». Elle aussi peut-être, d'ailleurs, les hormones aidant…
Comment réagir ? « Certainement pas en l'enfermant à double tour dans sa chambre, ni en lui interdisant de fréquenter ce garçon, prévient le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Les mesures coercitives ont des effets pervers et votre fille risque, pour prouver qu'elle n'est plus un bébé, de faire le mur et de sauter le pas. » À l'inverse, ne lâchez pas du lest trop tôt. Si elle sort le soir avec lui, faites-la accompagner par une amie plus âgée, par son grand frère… Ne la tentez pas non plus en lui laissant la maison le week-end. Demandez-lui plutôt de rencontrer l'heureux élu, tout en conservant vos distances, pour ne pas officialiser leur relation. L'amour est une affaire privée, qui n'a pas à être contrôlée par les parents. Il faudra quand même, à un moment, évoquer la question de la sexualité, la mettre en garde contre les risques encourus, lui expliquer comment s'en protéger.
« Conseillez-lui surtout de ne pas céder à la mode ambiante, et de réfléchir longuement avant, suggère Daniel Marcelli. Et si elle mettait son petit ami à l'épreuve un an, voire plus, pour vérifier qu'il tient à elle ? Les jeunes filles sont souvent déçues par leur première expérience. Autant qu'elle se déroule avec un garçon vraiment amoureux, tendre et patient. Si elle cède au premier venu et que celui-ci la quitte trois jours plus tard, elle en restera meurtrie et amère. On n'engage pas son corps avec n'importe qui, et sans amour. »
Si vous avez du mal à aborder le sujet avec elle, passez le relais à une grande cousine ou à une jeune tante. Il n'est pas facile, pour une mère – et encore moins pour un père ! –de voir sa fille devenir femme. Lorsqu'elle sera prête, n'hésitez pas à lui proposer un rendez-vous chez un gynécologue, qui abordera l'aspect pratique des choses. Quant à vous, restez sagement dans la salle d'attente…

Mon ado a un chagrin d'amour

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre



Votre fille vient de rompre avec son petit ami qu'elle fréquentait depuis deux ans. Elle n'a plus goût à rien, s'enferme dans sa chambre pour pleurer… Son chagrin vous bouleverse et vous renvoie à votre propre impuissance. Comment l'aider à le surmonter sans vous montrer intrusif ? « En restant à votre place de parent, justement, conseille le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Les ruptures amoureuses sont toujours douloureuses, surtout chez un adolescent, qui découvre que l'amour peut faire mal et qu'il rend vulnérable. Cette expérience, inévitable, salutaire, personne ne peut la vivre à sa place. Vous pouvez certes compatir à sa peine, sans pour autant la partager ni exprimer ses regrets. Dire “Je suis triste de te voir malheureux”, et non pas “Je suis triste que tu aies quitté Alice”, même si, au fil des mois, vous vous étiez attachés à la jeune fille. Cette histoire d'amour n'est pas la vôtre, et la confusion des sentiments entrave la tâche de votre enfant, qui a besoin de désinvestir l'être aimé. » Les poncifs tels que « Un de parti, dix de retrouvés » sont bien sûr à bannir : ils dévalorisent le choix de votre enfant, minimisent sa douleur et s'avèrent contre-productifs, les ruptures ayant souvent pour effet de magnifier l'être aimé. Rien n'interdit en revanche de vous montrer disponibles, s'il souhaite en parler, ce qui est peu probable : ses amis sont là pour ça. La seule chose que vous puissiez faire, en réalité, consiste à rester à ses côtés avec bienveillance, sans trop le materner, et à lui proposer toutes sortes de distractions jusqu'à ce qu'il reprenne goût à la vie, conseille le spécialiste. Seul le temps guérit les chagrins d'amour, certainement pas les parents.

Coauteur avec Alain Braconnier de *L'Adolescence aux mille visages, itinéraires et embûches* (LGF, “Le Livre de poche”, 1991).

Mon ado s'ennuie au collège

Avec Brigitte Prot, psychopédagogue









Il ne voit pas l'intérêt de ce qu'il apprend, fait le pitre en classe et oublie de noter ses devoirs : votre adolescent, apparemment, s'ennuie au collège. Cette absence de motivation vous inquiète ? C'est le moment de repérer ses besoins réels : que vit-il concrètement en classe ? Que se cache-t-il derrière ses attitudes « écrans » ? Des difficultés à comprendre, à apprendre, des problèmes extérieurs envahissants, une solitude pesante ? Le passage à la puberté, ses conséquences sur l'image de soi et sur ses relations avec autrui déstabilisent un adolescent et le rendent moins disponibles pour ses études. Et puis il a mille centres d'intérêt, bien plus attractifs que les maths : la découverte de la sexualité, les copains, la musique. Il ne s'agit pas pour autant de laisser votre ado « partir en vrille ».

« Tout le défi des parents consiste, à cet âge, à suivre de près sa scolarité tout en lâchant du lest, estime la psychopédagogue Brigitte Prot. À lui fixer un cadre clair, rassurant, en l'incitant à établir un rituel de travail quotidien à heures régulières par exemple (sans téléphone !), sans se focaliser sur ses performances. Une pression trop forte est un facteur de démotivation. Cela n'interdit pas de s'intéresser à ses enseignements, et de les relier si possible avec son quotidien. » Ce pont entre les deux univers, indispensable à sa motivation, passe par la lecture de magazines, par des documentaires télévisés ou par des discussions de « grands », où vous solliciterez son point de vue. L'école prendra tout son sens le jour où il réalisera qu'elle l'aide à décrypter le monde, à y trouver sa place.

L'adolescent peut aussi manquer de confiance en lui et se décourager vite en cas d'échec. « Vous devez lui apprendre à surmonter les écueils, inhérents à tout apprentissage, et à différer le temps de la réussite, précise Brigitte Prot. Pour cela, soulignez ses points forts, reconnaissez ses progrès, évitez de dramatiser ses erreurs. Une évaluation reflète une compétence à un moment donné, elle n'évalue pas sa personne. Il n'est pas “nul” s'il a échoué, ni “génial” s'il a eu une bonne note. »

Il importe, enfin, de tenir un discours constructif sur l'école. Comment un élève peut-il respecter ses profs et s'intéresser à leur enseignement si ses parents les critiquent devant lui et ne les rencontrent jamais ? L'adolescent a besoin de sentir ce lien entre les adultes pour s'impliquer dans sa scolarité.

Auteure de *J'suis pas motivé, je fais pas exprès !* (L'Harmattan, 2010).

Mon ado redouble l'an prochain

Avec Nicole Catheline, pédopsychiatre



Le conseil de classe a rendu son verdict : « Redoublement ! » Allez-vous faire appel ? Tout dépend du motif de la décision. Si votre adolescent, pour une raison personnelle, n'a pas pu investir le collège cette année ou que son niveau est très faible, mieux vaut éviter le passage en force et l'échec à l'arrivée. Si, en revanche, ses professeurs évoquent un manque de maturité ou des notes trop moyennes, la question peut se discuter avec eux, mais surtout avec votre enfant. Car le redoublement, spécialité française[1], s'avère rarement efficace. « La maturation d'un enfant n'est pas linéaire, explique la pédopsychiatre Nicole Catheline. Rien ne dit qu'en septembre il ne sera pas prêt à aborder de nouveaux apprentissages. Mais attention, l'immaturité peut masquer un problème plus complexe : une intolérance à l'échec, par exemple, liée à une fragilité narcissique. Redoubler s'avère alors contre-productif, et il vaut mieux consulter. » Au collégien qui n'a pas assez travaillé, on pourra proposer un stage de remise à niveau pendant les vacances. Si le redoublement s'impose, vous veillerez à le présenter comme une deuxième chance, destinée à consolider ses connaissances et à améliorer ses méthodes de travail. Vous essayerez aussi d'oublier votre amour-propre. « Le redoublement est une blessure narcissique pour tout le monde, mais elle ne dure pas, souligne Nicole Catheline. À la rentrée, l'élève souffre de voir ses copains en classe supérieure mais, au fil des semaines, il réalise qu'il est plus à l'aise. Son estime personnelle remonte alors, sous réserve que ses enseignants ne le stigmatisent pas et que ses parents relâchent leur pression. »
Le redoublement est en effet l'occasion pour l'adolescent de s'investir plus dans ses loisirs, d'élargir son cercle d'amis et… d'améliorer les relations familiales. C'est là son côté positif et inattendu.

1. 37 % des élèves français redoublent au moins une fois avant 15 ans, trois fois plus que la moyenne des pays de l'OCDE (enquête Pisa, 2009).



Mon ado ne sait pas quoi faire plus tard

Avec Daniel Marcelli, pédopsychiatre

Dans quelques mois, il quitte le lycée et ne sait toujours pas où s'inscrire. Il a peur de se tromper, de ne pas réussir. De votre côté, vous craignez qu'il s'engage dans un secteur aux débouchés limités. « Toute décision importante engendre le doute, assure le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Dans un monde professionnel en pleine mutation et secoué par la crise, le choix d'un métier s'avère plus difficile encore. Partager ses incertitudes contribue à rassurer son enfant : il réalise qu'il n'est pas seul à s'inquiéter. » Sous réserve de ne pas lui transmettre un excès d'angoisse, susceptible de le paralyser. Ce dont un jeune a besoin, c'est que ses parents l'accompagnent dans ses décisions, et lui manifestent leur confiance.
Comment ? En l'incitant à se poser les bonnes questions (« Est-ce que je préfère travailler seul ou en équipe ? » « Suis-je apte à supporter un travail stressant ? ») et en multipliant les rencontres avec des amis exerçant diverses professions. Un adolescent n'a qu'une idée abstraite de certains métiers. Son manque de représentations explique peut-être son absence de projet. Le rôle des parents consiste à lui apporter cette information, quitte à retarder son choix en lui conseillant une formation généraliste ou, pourquoi pas, une année sabbatique à l'étranger. Elle sera l'occasion pour lui d'apprendre une autre langue, de développer sa curiosité, et de prendre ses distances avec la famille. Les parents doivent accepter cette période de latence sociale qui précède l'âge adulte : elle est propice à l'émergence d'un projet personnel. Car il ne s'agit pas de décider à sa place ! « Si votre ado rêve de créer des jeux vidéo, pourquoi l'en empêcher ? interroge Daniel Marcelli. La passion est un formidable ressort pour acquérir des connaissances, quitte à changer d'orientation ensuite. Combien d'adultes exercent un métier en rapport avec leur formation ? Très peu. L'essentiel consiste à ne pas enfermer son ado dans des choix restrictifs, ou qui ne sont pas les siens. »

COAUTEUR AVEC NICOLE CATHELINE DE *CES ADOLESCENTS QUI ÉVITENT DE PENSER* (ÉRÈS, 2011).



CONCEPTION ET RÉALISATION

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
PATRICIA SALMON TIRARD
RÉDACTION
ANNE LANCHON
DIRECTRICE ARTISTIQUE
HANIFA TATEM
MAQUETTE
NOUREDDINE GOURRI
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
CHRISTOPHE DINOCHEAU

ILLUSTRATIONS
NINI LA CAILLE

IMPRESSION
LA GALIOTE-PRENANT (94)
IMPRIMÉ SUR PAPIER CERTIFIÉ PEFC

Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon.

Éditrice déléguée : Nadine Vitu. Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa.
Rédactrice en chef : Violaine Gelly. Directrice de la promotion : Nicole Frêné.
Psychologies magazine est édité par SA Groupe Psychologies. 149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex. RCS de Paris 326 929 528. Capital : 997 600 €.

Dépôt légal : février 2013. ISSN : 0032-1583. Commission paritaire : n° 0608 K 83442.

Supplément gratuit au n° 326 de Psychologies magazine – février 2013.
Ne peut être vendu séparément.



PSYCHOLOGIES

MAGAZINE